

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета  
Протокол от 29.08.2024 г № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:  
\_\_\_\_\_  
Н.С. Фукалова  
Приказ от 02.09.2024 г. № 98

## **Положение о режиме занятий обучающихся**

### **1.Общее положение**

- 1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) устанавливает единые требования к режиму и распорядку дня обучающихся.
- 1.2. Данное Положение разработано на основании:
  - Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
  - СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28.
  - Устава Учреждения.
- 1.3. Данное Положение разработано с целью обеспечения охраны здоровья обучающихся в ходе образовательного процесса.
- 1.4. Режим занятий обеспечивает научно обоснованное сочетание обучения, труда и отдыха, составлен с учетом особенностей обучающихся с нарушением интеллекта и круглосуточным пребыванием обучающихся в Учреждении.
- 1.5. Режим занятий и организация образовательного процесса обучающихся строится с учетом особенностей работы школы – интерната дифференцированно для обучающихся различных возрастных групп (Приложение 1).

### **II. Режим занятий обучающихся, воспитанников**

- 2.1. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана и режима дня разрабатываемого и утверждаемого школой.
- 2.2. Учебные занятия для обучающихся организуются в первую смену в пятидневной учебной неделе.
- 2.3. Учебный год начинается с 1 сентября.
- 2.4. Продолжительность учебного года:
  - в 1-х классах – 33 учебные недели,
  - в 2 – 11 классах – 34 учебные недели.
- 2.5. Продолжительность - 40 минут (1 класс в I, II четверти – 35 минут), перемена - 10 минут, большая перемена (динамическая пауза) - 40 минут.
- 2.6. Продолжительность каникул, в течение учебного года составляет 30 календарных дней, летних - не менее 8 недель. Для обучающихся первого класса в III четверти устанавливаются дополнительные недельные каникулы.
- 2.7. Учебная нагрузка соответствует количеству часов, предусмотренных годовым учебным планом.
- 2.8. Наиболее трудные и утомительные учебные предметы общеобразовательного компонента должны проводиться для учащихся средних и старших классов на 2, 3, 4 уроках, чередуя их по видам деятельности. Для предупреждения переутомления в течение недели для обучающихся с ОВЗ должны иметь облегченный учебный день в среду или четверг.

2.9. Часы факультативных, групповых, индивидуальных занятий, занятий внеурочной деятельности входят в объем максимально допустимой нагрузки обучающихся.

2.10. В 1-4 классах не проводятся сдвоенные уроки. Для обучающихся, воспитанников 5 - 11 классов сдвоенные уроки допускаются для проведения уроков профессионально – трудового обучения, социально – бытовой ориентировки.

2.11. В целях преодоления отклонений, в развитии обучающихся проводятся ежедневно групповые и индивидуальные коррекционные занятия. Групповые занятия проводятся с обучающимися в количестве до 5 человек, имеющих специфические нарушения. Группы комплектуются по принципу однородности дефекта с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Продолжительность занятий до 30 минут. Групповые и индивидуальные занятия проводятся как в первой, так и во второй половине дня (согласно расписанию).

2.12. Контрольные работы проводятся в соответствии с графиком, утвержденным директором школы, не более чем по одному предмету в день в одном классе в часы наивысшей работоспособности. Не рекомендуется проводить контрольные работы в первый и последний день учебной недели. Запрещается проведение контрольных работ на последних уроках.

2.13. При проведении занятий по профессионально - трудовому обучению, социально-бытовой ориентировке, факультативных занятий класс (группа) делится на две подгруппы.

2.14. С учётом специфики отклонений и утомляемости обучающихся, воспитанников во время каждого урока проводятся физкультурные паузы: две в начальной школе, по одной в средней и старшей школе.

2.15. Домашние задания даются обучающимся:

- в классе с умеренной умственной отсталостью – не задаются;
- в 1 классе - первое полугодие - не задаются, второе полугодие - до 30 минут;
- во 2 – 4 классах - до 1 часа;
- в 5 – 11 классах - до 2 часов;

2.16. Продолжительность ночного сна для обучающихся, воспитанников должна составлять:

- в начальной школе (7-10 лет) не менее 10 часов,
- для детей среднего школьного возраста (11-14 лет) – не менее 9 часов,
- для старших школьников (15-17 лет) - не менее 8,5 часов.

Младшим школьникам, перенесшим заболевание, а также в период адаптации к школе показан дневной сон длительностью не более 2-х часов. Дневной сон может быть рекомендован по медицинским показаниям и более старшим детям. Полноценное качество сна, помимо длительности, должно обеспечиваться организацией между ужином и сном тихих игр в помещении или спокойной прогулки на воздухе, а также соблюдением гигиенического режима проветривания спальных помещений.

2.17. Для повышения общего тонуса и работоспособности обучающихся способствует рационально организованный отдых на открытом воздухе. Продолжительность прогулок в течение дня составляет:

- для обучающихся, воспитанников младшего школьного возраста (7-10 лет) не менее 3,5 часов;
- для обучающихся, воспитанников среднего школьного возраста (11-14 лет) не менее 3 часов;
- для обучающихся, воспитанников старшего школьного возраста (15-17 лет) не менее 2, 5 часов.

2.18. Время прогулки целесообразно распределять в течение дня следующим образом:

- до начала занятий – до 30 минут;
- после учебных занятий - до 1,5 часов;
- перед приготовлением домашних заданий – до 1 час;
- после ужина - до 1 часа.

2.19. Прогулка проводится в сочетании с подвижными играми, экскурсиями на природу, общественно полезным трудом на пришкольном участке.

2.20. Наряду с уроками физкультуры в режиме дня используются и малые средства физического воспитания: утренняя гимнастика, физкультурные паузы на уроках,

самоподготовках, подвижные игры на переменах и во время прогулок, занятия в спортивных секциях и кружках, лечебная физкультура.

2.21. Групповые и индивидуальные занятия по лечебной физкультуре проводятся во второй половине дня.

2.22. Для проведения культурно-массовой работы отводится не более 1,5 часов.

2.23. Просмотр телевизионных передач, сопряженный со значительной зрительно - психической нагрузкой, не превышает в день - для младших обучающихся не более 1 часа, – для старших - не более 1,5 часов и не чаще 2 раз в неделю.

2.24. Массовые общешкольные праздники, экскурсии проводятся в середине недели (четверг), а также в субботу или воскресенье.

2.25. Мероприятия эмоционального и двигательного характера проводятся до ужина.

2.27. Беседа с помощниками воспитателя и медицинским работником о состоянии соматического и психического здоровья детей, и передача детей помощникам воспитателя проводится в 20.00 ч. Присутствие воспитанника фиксируется в «Журнал оперативного учета воспитанников проживающих в школе-интернате».

**РЕЖИМ ДНЯ**  
**(1 - 4 классы)**

|                    |                                                                                    |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 7.20ч. – 7.50ч     | подъем, утренний туалет, зарядка                                                   |
| 7.50ч. – 8.10ч     | завтрак                                                                            |
| 8.10ч. – 8.30ч     | прогулка, подготовка к занятиям                                                    |
| 8.30ч. – 13.10ч.   | уроки                                                                              |
| 12.00ч. - 12.30ч.  | обед                                                                               |
| 12.40ч. – 14.00ч.  | коррекционные занятия, внеурочная деятельность, классные часы, экскурсии, прогулки |
| 14.00ч. – 15.40 ч. | тихий час                                                                          |
| 15.40ч. – 16.00ч.  | прогулка                                                                           |
| 16.00ч. – 16.15ч.  | полдник                                                                            |
| 16.30ч. – 17.40ч.  | самоподготовка                                                                     |
| 17.50ч. - 18.20ч.  | вечерние занятия                                                                   |
| 18.20ч. – 18.50ч.  | ужин                                                                               |
| 18.50ч. – 19.45ч.  | кружки, прогулки, занятия по интересам                                             |
| 19.45ч. – 20.00ч.  | второй ужин                                                                        |
| 20.00ч. – 20.30ч.  | занятия по интересам, просмотр ТВ,                                                 |
| 20.30ч. – 21.00ч.  | вечерний туалет, подготовка ко сну                                                 |
| 21.00ч.            | отбой                                                                              |

**( 5 – 11 классы)**

|                    |                                                           |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|
| 7.20ч. – 7.45ч     | подъем, утренний туалет, зарядка                          |
| 7.45ч. – 8.00ч.    | завтрак                                                   |
| 8.00ч. – 8.30ч.    | прогулка, подготовка к занятиям                           |
| 8.30ч. – 14.50ч.   | уроки                                                     |
| 12.00ч. - 12.30ч.  | обед                                                      |
| 15.00ч. – 15.40 ч. | факультативы, коррекционные занятия                       |
| 15.40ч. – 16.20ч.  | внеурочная деятельность, классные часы, кружки, экскурсии |
| 16.20ч. – 16.30ч   | полдник                                                   |
| 16.30ч. - 18.20ч.  | самоподготовка                                            |
| 18.20ч. - 18.45ч.  | ужин                                                      |
| 18.50ч. – 20.00ч.  | вечернее занятие, кружки, занятия по интересам, прогулка  |
| 20.00ч. – 20.15ч.  | второй ужин                                               |
| 20.15ч. – 21.30ч.  | прогулка, занятия по интересам, просмотр ТВ,              |
| 21.30ч. – 22.00ч.  | вечерний туалет, подготовка ко сну                        |
| 22.00ч.            | отбой                                                     |

**(Суббота)**

|                   |                                                        |
|-------------------|--------------------------------------------------------|
| 8.00ч. – 8.30ч.   | подъем, утренний туалет, зарядка                       |
| 8.30ч. – 8.45ч.   | завтрак                                                |
| 8.45ч. - 9.00ч.   | прогулка                                               |
| 9.00ч. – 10.30ч.  | самообслуживающий труд, генеральная уборка в классах   |
| 10.30ч. – 12.00ч. | прогулки, кружки, просмотр ТВ, занятия по интересам    |
| 12.00ч.- 12.30ч.  | обед                                                   |
| 12.30ч.- 16.00ч.  | прогулки, игры на свежем воздухе, занятия по интересам |
| 16.00ч. – 16.15ч. | полдник                                                |
| 16.15ч. – 17.15ч. | подготовка к бане                                      |
| 17.15ч.- 18.00ч.  | занятия по интересам, просмотр ТВ, КТД                 |

|                          |                                    |
|--------------------------|------------------------------------|
| <b>18.00ч. – 18.30ч.</b> | ужин                               |
| <b>18.30ч. – 19.00ч.</b> | прогулка                           |
| <b>19.30ч. – 21.00ч.</b> | КВД (Клуб выходного дня)           |
| <b>20.00ч. – 20.15ч.</b> | второй ужин                        |
| <b>20.15ч. – 20.30ч.</b> | прогулка                           |
| <b>20.30ч. – 21.30ч.</b> | занятия по интересам, просмотр ТВ  |
| <b>21.30ч. – 22.00ч.</b> | вечерний туалет, подготовка ко сну |
| <b>22.00ч.</b>           | Отбой                              |

### (Воскресенье)

|                          |                                                              |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>8.00ч.- 8.30ч.</b>    | подъем, утренний туалет, зарядка                             |
| <b>8.30ч. – 8.45ч.</b>   | завтрак                                                      |
| <b>8.45ч. – 9.00ч.</b>   | прогулка                                                     |
| <b>9.00ч. – 11.00ч.</b>  | генеральная уборка спальных комнат, дежурство по объектам    |
| <b>11.00ч. – 12.00ч.</b> | прогулки, экскурсии, игры на свежем воздухе                  |
| <b>12.00ч. – 12.30ч.</b> | обед                                                         |
| <b>12.30ч. – 13.30ч.</b> | самообслуживающий труд, ОПТ, подготовка к бане               |
| <b>13.30ч. – 15.00ч.</b> | просмотр ТВ, дидактические, настольные игры, прогулки        |
| <b>15.00ч. – 16.00ч.</b> | санитарный час                                               |
| <b>16.00ч.- 16.15ч.</b>  | полдник                                                      |
| <b>16.15ч. – 17.00ч.</b> | самообслуживающий труд                                       |
| <b>17.00ч. – 18.00ч.</b> | занятия по интересам, игры, просмотр ТВ, подготовка к урокам |
| <b>18.00ч.-18.30ч.</b>   | ужин                                                         |
| <b>18.30ч. – 20.00ч.</b> | прогулки, подвижные игры на свежем воздухе, КТД, КВД.        |
| <b>20.00ч.- 20.15ч.</b>  | второй ужин                                                  |
| <b>20.15ч. – 20.30ч.</b> | прогулка                                                     |
| <b>20.30ч. – 21.30ч.</b> | занятия по интересам, просмотр ТВ                            |
| <b>21.30ч. – 22.00ч.</b> | вечерний туалет, подготовка ко сну                           |
| <b>22.00ч.</b>           | Отбой                                                        |

### Расписание звонков

#### Понедельник

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>1 урок</b>                    | 08.30ч. – 09.10ч. |
| <b>2 урок</b>                    | 09.20ч. – 10.00ч. |
| <b>3 урок</b>                    | 10.10ч. – 10.50ч. |
| <b>4 урок</b>                    | 11.00ч. – 11.40ч. |
| <i><b>Динамическая пауза</b></i> | 11.40ч. – 12.50ч. |
| <b>5 урок</b>                    | 12.50ч. – 13.25ч. |
| <b>6 урок</b>                    | 13.35ч. – 14.10ч. |
| <b>7 урок</b>                    | 14.20ч. – 14.55ч. |
| <b>8 урок</b>                    | 15.05ч. – 15.40ч. |

#### Вторник-пятница

|                                  |                   |
|----------------------------------|-------------------|
| <b>1 урок</b>                    | 08.30ч. – 09.10ч. |
| <b>2 урок</b>                    | 09.20ч. – 10.00ч. |
| <b>3 урок</b>                    | 10.10ч. – 10.50ч. |
| <b>4 урок</b>                    | 11.00ч. – 11.40ч. |
| <i><b>Динамическая пауза</b></i> | 11.40ч. – 12.30ч. |
| <b>5 урок</b>                    | 12.30ч. – 13.10ч. |
| <b>6 урок</b>                    | 13.20ч. – 14.00ч. |
| <b>7 урок</b>                    | 14.10ч. – 14.50ч. |
| <b>8 урок</b>                    | 15.00ч. – 15.40ч. |

### Расписание звонков

#### (самоподготовки)

|                                                                     |                   |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1 самоподготовка</b>                                             | 16.30ч. – 17.00ч. |
| <b>2 самоподготовка</b>                                             | 17.10ч. – 17.40ч. |
| <b>3 самоподготовка</b><br><i><b>(Вечернее занятие 1-4 кл.)</b></i> | 17.50ч. – 18.20ч. |
| <b>Вечернее занятие 5-11 кл.</b>                                    | 18.50ч.- 19.20ч.  |