

Режим работы
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Сабаевская средняя общеобразовательная школа»
на 2023-2024 учебный год

1. 2023-2024 учебный год в МБОУ «Сабаевская СОШ» начинается 1 сентября 2023 г.

2. Школа работает в 1-ую смену в режиме 5-дневной рабочей недели. Начало занятий: 8.30. Нулевые уроки не проводятся.

3. Сведения о наполняемости классов.

Класс	Всего учащихся	Класс	Всего учащихся	Класс	Всего учащихся
1	5 чел.	5	7 чел.	10	3 чел.
2	8 чел.	6	3 чел.	11	2 чел.
3	4 чел.	7	9 чел.		
4	4 чел.	8	6 чел.		
		9	12 чел.		
Нач.шк.	21чел.	Осн.шк.	37чел.	Средн.шк.	5 чел.

4. Продолжительность учебных занятий по четвертям/ полугодиям в учебных неделях

	Количество учебных недель в четверти		
	1 класс	5-8 классы	9 класс
I четверть	8 недель	8 недель	8 недель
II четверть	7 недель	7 недель	7 недель
III четверть	10 недель	11 недель	11 недель
IV четверть	8 недель	8 недель	7 недель
	33 недели	34 недели	33 недели

	Количество учебных недель в полугодии	
	10 класс	11 класс
I полугодие	15 недель	15 недель
II полугодие	19 недель	18 недель
	34 недели	33 недели

5. Для 1 класса продолжительность урока в сентябре-декабре по 35 минут, с декабря по май - 40 минут. Недельная нагрузка не превышает 21 час. В день по 4 урока, 1 день в неделю – 5 уроков.

Режим работы 1 класса (сентябрь - декабрь)			
№ урока	Время проведения	Перемена/	Время принятия

		динамическая пауза	пищи
1 урок	08.30-09.05	20 мин.	09.05-09.25 - завтрак
2 урок	09.25-10.00	10 мин.	
3 урок	10.10-10.45	40 мин.	10.45-11.25 - обед
4 урок	11.25– 12.00	10 мин.	
5 урок	12.10-12.45		
Режим работы 1 класса (январь-май)			
1 урок	08.30-09.10	20 мин.	09.10-09.30 - завтрак
2 урок	09.30-10.10	10 мин.	
3 урок	10.20-11.00	40 мин.	11.00-11.40 - обед
4 урок	11.40– 12.20	10 мин.	
5 урок	12.30-13.10		

6. Для 2-11 классов продолжительность урока составляет 40 минут.

Режим работы 2-11 классы			
№ урока	Время проведения	Перемена/ динамическая пауза	Время принятия пищи
1 урок	08.30 – 09.10	20 мин.	Завтрак 2-4 классы
2 урок	09.30 – 10.10	10 мин.	
3 урок	10.20 – 11.00	20 мин.	Обед 5-11 классы
4 урок	11.20 – 12.00	20 мин.	Обед 2-4 классы
5 урок	12.20 – 13.00	10 мин.	
6 урок	13.10 – 13.50	10 мин.	
7 урок	14.00 – 14.40		

7. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана ОУ, не превышает величину недельной образовательной нагрузки. Максимальное количество уроков в день во 2-4 классах не более 5 уроков. Для 5-6-х классов максимум – 6 занятий, для 7-11-х классов – 8 занятий в день. В целом учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе для обучающихся 2-4-х классов – 23 часа, 5-х классов – 29 часов, 6-х классов – 30 часов, 7-х классов – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11-х классов – 34 часа.

Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах при 5-дневной неделе, не более					
Класс	Всего часов	Класс	Всего	Класс	Всего

			часов		часов
1	21	5	29	10	34
2	23	6	30	11	34
3	23	7	32		
4	23	8	33		

8. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся 1-4 кл. – не более 5 уроков; 5 - 11 кл. - не более 7 уроков. Расписание составлено с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Наибольший объём нагрузки приходится на вторник или среду, когда в расписание включены наиболее трудные уроки. Облегчённый день – среда или четверг.

Расписание уроков составлено отдельно для обязательных и курсов по выбору. Курсы по выбору спланированы на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом курсов по выбору и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут. Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Различные по сложности предметы чередуются в течение дня и недели: для обучающихся I, II и III ступени образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся наиболее трудные предметы проводятся на 2 - 4 уроках.

В течение учебного дня проводятся не более 1-2 контрольной работы (на 2 - 4 уроках).

9. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ): чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п. в 5 - 10 кл. - 10 - 15 мин. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе ТСО:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамически изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудио-записи	прослушивание аудио-записи в наушниках
1 – 2	10	15	15	15	20	10
2 - 4	15	20	20	15	20	15

5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

10. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится не менее 2-х уроков физической культуры в неделю; физкультминутки, подвижные игры на переменах, внеклассные спортивные занятия и соревнования, общешкольные спортивные мероприятия, дни здоровья, самостоятельные занятия физической культурой в секциях.

11. Затраты времени на выполнение домашних заданий (по всем предметам): во 2-3 классах 1,5 ч., в 4-5 классе - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

12. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

13. Учебные помещения проветриваются во время перемен, а рекреации – во время уроков. До начала занятий и после их окончания осуществляется сквозное проветривание учебных помещений.

14. Влажная уборка классных комнат проводится после уроков при открытых окнах и фрамугах. Влажная уборка рекреаций проводится во время третьего урока и в конце дня. Пищевлок убирается после каждого приёма пищи и в конце дня. Туалеты моются после каждой перемены и в конце дня.

15. График проветривания учебных кабинетов проводится после каждого урока на перемене

9ч. 10мин.

10ч. 10мин.

11ч. 00мин.

12ч. 00мин.

13ч. 00мин.

13ч. 50мин.

14ч. 40мин.

Длительность сквозного проветривания проводится в учебных помещениях в зависимости от температуры воздуха

Наружная температура	Длительность проветривания в минутах в малые перемены	Длительность проветривания в минутах в большие перемены
От +10 до +6	4 – 10 мин	25 – 35 мин
От +5 до 0	3 – 7 мин.	20 – 30 мин.
От 0 до -5	2 – 5 мин.	15 – 20 мин.
От -5 до -10	1 – 3 мин.	10 – 15 мин.
Ниже - 10	1 – 1,5 мин.	5 – 10 мин.

16. График проветривания коридоров и рекреаций осуществляется после каждой перемены (на уроке):

1. 8ч. 30мин.
2. 9ч. 30мин.
3. 10ч. 20мин.
4. 11ч. 20мин.
5. 12ч. 20мин.
6. 13ч. 10мин.
7. 14ч. 00мин.

Длительность сквозного проветривания проводится в учебных помещениях в зависимости от температуры воздуха

Наружная температура	Длительность проветривания в минутах в малые перемены	Длительность проветривания в минутах в большие перемены
От +10 до +6	4 – 10 мин.	25 – 35 мин
От +5 до 0	3 – 7 мин.	20 – 30 мин.
От 0 до -5	2 – 5 мин.	15 – 20 мин.
От -5 до -10	1 – 3 мин.	10 – 15 мин.
Ниже - 10	1 – 1,5 мин.	5 – 10 мин.

17. Режим работы группы продлённого дня

12.00 – 12.10 - приём детей группу

12.10 – 12.50 – прогулка на свежем воздухе

12.50 – 13.50 – самоподготовка

13.50 – 16.00 – прогулка, подвижные и спортивные игры; занятия в кружках, секциях; физкультурно-оздоровительные мероприятия

16.00 – уход домой.