

ПРИНЯТО

педагогическим советом
Индивидуального предпринимателя
Харисовой Алисы Раисовны
(протокол № 1 от 29.08.2025 г.)

УТВЕРЖДЕНО

приказом
Индивидуального предпринимателя
Харисовой Алисы Раисовны
от 29.08.2025 № 127
_____ А.Р. Харисова

Положение о режиме занятий обучающихся по образовательной программе начального общего образования

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет режим образовательной деятельности обучающихся по образовательной программе начального общего образования и регламентирует правила организации учебного процесса в течение учебного года, недели и дня, включая расписание уроков и перемен в Образовательной организации Индивидуального предпринимателя Харисовой Алисы Раисовны (далее – И.П. Харисова А.Р., Образовательная организация, Школа), в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и гигиеническими нормативами.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – дополнительные программы);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20, Санитарно-эпидемиологические требования);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21, Гигиенические нормативы);
- «МР 2.4.0331-23. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации» (далее - МР 2.4.0331-23);
- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 01.07.2025 № 03-1326 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь-октябрь)» (далее – письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 г. № 03-1326);

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 13.08.2025 № ОК-2258/03 «О направлении вариантов расписаний» (вместе с «Методическими рекомендациями к вариантам расписаний уроков для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования») (далее – письмо Минпросвещения России от 13.08.2025 г. № ОК-2258/03);

- локальными нормативными актами Образовательной организации;

- основной общеобразовательной программой начального общего образования (далее - ООП НОО).

1.3. Цели установления режима занятий.

1.3.1. Упорядочение образовательной деятельности в соответствии с нормативными правовыми документами.

1.3.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

1.4. Образовательная организация обладает автономией и самостоятельна в осуществлении образовательной деятельности. В рамках реализации образовательных программ Образовательная организация самостоятельно устанавливает порядок проведения и формы организации образовательной деятельности, в том числе:

- определяет соотношение объема учебных занятий (урочной деятельности) и занятий по выбору обучающихся (внеурочной деятельности);

- самостоятельно выбирает образовательные технологии, методики обучения и воспитания;

- определяет виды учебной и внеурочной деятельности по каждому предмету (проектная и исследовательская деятельность, практические и лабораторные занятия, экскурсии, полевые практики, мастер-классы и другие).

1.5. Основная образовательная программа начального общего образования реализуется в соответствии с утвержденным расписанием уроков, занятий внеурочной деятельности.

1.6. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Школы, их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися начального общего образования, работниками Образовательной организации.

2. Режим функционирования Образовательной организации

2.1. Режим работы Школы полного дня устанавливается Образовательной организацией самостоятельно на основе ООП НОО и ФОП НОО, а также с учётом Санитарно-эпидемиологических требований.

2.2. В Образовательной организации устанавливается пятидневная учебная неделя для обучающихся 1-4 классов. Школа полного дня функционирует с 7.30 до 18.30 для обучающихся 1-4 классов. Выходные дни: суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни. Начало уроков в 8.30.

2.3. Режим работы Образовательной организации составляется с учетом продолжительности пребывания детей в режиме школы полного дня, регламентируется расписаниями уроков, занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования, самоподготовки, занятий с педагогом-психологом, досуговыми мероприятиями.

2.4. Пребывание ребёнка в Школе в режиме полного дня может изменяться в любое время по заявлению родителей (законных представителей) обучающихся.

2.5. В Школе в режиме полного дня для обучающихся 1-4-х классов организуется 4-разовое питание за счет средств родителей (законных представителей) обучающихся.

3. Учебный год. Требования к календарному учебному графику.

3.1. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, учебных периодов (четвертей, триместров), сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточной аттестации, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике ООП

НОО.

3.2. Учебный год в Образовательной организации начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

3.3. Продолжительность учебного года по 5-дневной учебной неделе при получении начального общего образования составляет 34 недели, в 1 классе - 33 недели.

3.4. Календарный учебный график определяет следующие параметры на учебный год:

- даты начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года (в учебных неделях);
- учебные периоды (четверти, триместры);
- сроки и продолжительность каникул;
- сроки проведения промежуточной аттестации;
- чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов

для отдыха (каникул);

- расписание звонков;
- график питания.

3.5. Календарный учебный график разрабатывается и утверждается ежегодно Образовательной организацией, обеспечивая соответствие Гигиеническим нормативам по продолжительности учебной недели и нагрузки.

Изменения в режиме вносятся на основании приказов руководителя Образовательной организации.

3.6. Школа полного дня реализуется в рамках единого образовательного процесса и включает в себя: обязательные учебные занятия (первая половина дня), организацию динамической паузы/прогулки, часы самоподготовки, а также занятия по направлениям внеурочной деятельности и программам дополнительного образования (вторая половина дня).

3.7. Внеурочная деятельность реализуется в течение всего учебного года, включая каникулы (в рамках летних лагерей и т.д.).

3.8. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. Суммарная минимальная продолжительность каникул составляет: не менее 133 дней при 19 неделях, 126 дней при 18 неделях.

3.9. Реализация обучения по четвертям.

3.9.1. При организации учебного графика по четвертям продолжительность учебных четвертей составляет: I четверть - 8 учебных недель (для 1-4 классов); II четверть - 8 учебных недель (для 1-4 классов); III четверть - 11 учебных недель (для 2-4 классов), 10 учебных недель (для 1 классов); IV четверть - 7 учебных недель (для 1-4 классов).

3.9.2. Продолжительность каникул составляет:

- по окончании I четверти (осенние каникулы) – 9 календарных дней (для 1-4 классов);
- по окончании II четверти (зимние каникулы) – 9 календарных дней (для 1-4 классов);
- дополнительные каникулы в III четверти – 9 календарных дней (для 1 классов);
- по окончании III четверти (весенние каникулы) – 9 календарных дней (для 1-4 классов);
- по окончании учебного года (летние каникулы) - не менее 8 недель.

3.10. Модульный принцип обучения (триместры).

3.10.1. Организация образовательного процесса осуществляется на основе модульного принципа, предполагающего равномерное чередование периодов учебного времени и каникул. Учебный год состоит из учебных периодов продолжительностью 5–6 недель, чередующихся с каникулами продолжительностью не менее одной календарной недели.

4. Режим дня и расписание уроков

4.1. Учебной единицей занятий является урок.

4.2. Учебная нагрузка обучающихся не превышает максимально допустимую нагрузку,

установленную действующими Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами. Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю при 5-дневной учебной неделе составляет:

- в 1 классе — не более 20 часов (с учетом требований по адаптации);
- во 2–4 классах — не более 23 часов.

Общий объем нагрузки, включая часы полного дня, не превышает установленных Гигиенических нормативов.

4.3. В целях оптимизации учебной нагрузки (МР 2.4.0331-23) в школе установлены следующие особенности режима занятий:

4.3.1. Расписание уроков формируется на основе примерных вариантов с учетом работы школы в режиме полного дня.

4.3.2. Внеурочная деятельность и занятия по дополнительному образованию интегрируются в расписание с учетом обязательного перерыва между окончанием уроков и началом внеурочной деятельности (не менее 30 минут).

4.4. Образовательная организация осуществляет адаптацию выбранного варианта расписания уроков (в соответствии с МР 2.4.0331-23) к условиям функционирования школы в режиме полного дня. Адаптированное расписание обеспечивает рациональное распределение обязательных учебных занятий и внеурочной деятельности, учитывая необходимость перерывов для отдыха и питания, а также соблюдение гигиенических требований к максимальной недельной нагрузке.

4.4.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной Гигиеническими нормативами (приложение № 1).

4.5. При составлении расписания уроков для обучающихся 1-4 классов Образовательная организация руководствуется Гигиеническими нормативами, Санитарно-эпидемиологическими требованиями и МР 2.4.0331-23:

- учебные предметы, наиболее сложные по уровню трудности (согласно шкале трудности учебных предметов), планируются на 2-3 уроках;
- изложение нового материала, проведение проверочных и контрольных работ рекомендуется проводить на 2-4 уроках в середине учебной недели (вторник, среда, четверг);
- расписание строится с учетом облегченного учебного дня в четверг или пятницу.

4.6. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры.

4.7. Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут. При включении в состав класса ребенка с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) продолжительность учебного занятия сокращается до 40 минут.

4.7.1. Продолжительность одного занятия внеурочной деятельности для 1-4 классов составляет 35–45 минут. Точное время зависит от класса и формата занятий:

- 1 класс: 35–40 минут (используется «ступенчатый» режим обучения);
- 2–4 классы: 40–45 минут.

4.8. В целях обеспечения адаптации обучающихся 1 класса к школьному обучению (письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 г. № 03-1326):

4.8.1. Установить адаптационный период: сентябрь — октябрь.

4.8.2. Применять ступенчатый режим: сентябрь-октябрь — 3 урока по 35 минут; ноябрь-декабрь — 4 урока по 35 минут.

4.8.3. Ограничить максимальную учебную нагрузку в сентябре-октябре — до 15 часов в неделю.

4.8.4. Предусмотреть облегченный день (среда/четверг) с меньшим количеством уроков.

4.8.5. Расписание составлять с учетом шкалы трудности учебных предметов.

4.8.6. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров) с целью создания благоприятных условий для снятия утомляемости и укрепления здоровья обучающихся.

4.8.7. Предусмотреть, что в первую и третью учебные недели обучающиеся проходят: 4 часа русского языка, 4 часа литературного чтения, 3 часа математики, 1 час окружающего мира, по 0,5 часа музыки и изобразительного искусства, 2 часа физической культуры. Уроки по труду (технологии) в эти недели не проводятся. Во вторую и четвертую учебные недели количество часов по русскому языку остается прежним - 4, по литературному чтению - 3, по математике - 3, по окружающему миру - 1. Также по 0,5 часа отводится на музыку и изобразительное искусство, 1 час - на труд (технологии) и 2 часа - на физическую культуру. Общая недельная нагрузка при этом не превышает 15 часов (письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 г. № 03-1326).

4.8.8. При необходимости сокращения часов в адаптационный период в первую очередь уменьшается количество занятий по наиболее трудным учебным предметам - русскому языку, математике, литературному чтению и окружающему миру. Однако допустимо снижение не более чем на 1 час в неделю по каждому из этих учебных предметов. Также допускается сокращение количества уроков труда (технологии) до 1 урока в 2 недели.

4.8.9. Важной составляющей расписания уроков в этот период является обеспечение физической активности. После второго и третьего уроков рекомендуется проводить по две перемены длительностью 20 минут. В середине учебного дня должна быть организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут, предпочтительно на свежем воздухе. На каждом уроке проводятся обязательные физкультурные минутки (физкультминутки).

Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультминутки, представлены в приложении № 2.

4.9. В школе полного дня устанавливается следующая продолжительность перерывов (перемен) между уроками:

- малые перемены — не менее 10 минут;
- большие перемены — не менее 20 минут.

4.10. Внеурочная деятельность и дополнительные занятия начинаются не ранее, чем через 30 минут после окончания последнего урока, чтобы обеспечить отдых обучающихся.

4.11. В школе в режиме полного дня для обучающихся 1-4-х классов организуется 4-разовое питание за счет средств родителей (законных представителей) обучающихся. Организация питания осуществляется в соответствии с утвержденным графиком:

- время для приема пищи (завтрак, полдник, ужин) — не менее 15 минут;
- время для приема пищи (обед) — не менее 20 минут.

4.12. Обязательным компонентом режима дня обучающихся 1-4 классов является обеспечение ежедневной двигательной активности. Двигательная активность обучающихся составляет не менее 50–60 % от времени бодрствования и обеспечивается посредством участия в уроках физической культуры, динамических паузах (динамических часах), прогулках, физкультминутках на уроках, а также в рамках внеурочной деятельности и работы спортивных секций. Данный объем двигательной активности является неотъемлемой частью здоровьесозидающего режима Образовательной организации.

4.12.1. Организованные формы двигательной активности.

Для профилактики утомления, сохранения осанки и повышения работоспособности в режиме дня предусматриваются следующие обязательные мероприятия:

Физкультминутки: проводятся педагогами во время учебных занятий (через каждые 20–25 минут) для снятия напряжения с мышц шеи, плечевого пояса и глаз.

- Динамическая пауза («час здоровья»): обязательный перерыв между урочной и внеурочной деятельностью (длительностью не менее 40–50 минут), проводимый преимущественно на открытом воздухе.

- Подвижные игры: включаются в план прогулок на свежем воздухе в рамках работы школы полного дня.
- Комплекс физических упражнений: используется в структуре самоподготовки (для 2–4 классов) и занятий внеурочной деятельности».

4.12.2. Двигательная активность во внеурочное время.

В режиме школы полного дня двигательная активность реализуется через:

- занятия в спортивных секциях и кружках;
- организованные подвижные игры на прогулке;

общешкольные физкультурно-оздоровительные мероприятия (дни здоровья, спортивные праздники).

4.12.3. Выбор упражнений для физкультминуток определяется содержанием и продолжительностью учебной деятельности (например, письмо, чтение, просмотр видеоматериала, работа с электронными средствами обучения). Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультминутки, представлены в приложение № 2.

4.13. Режим занятий, включая продолжительность уроков, перерывов и график питания, утверждается руководителем Образовательной организации в начале учебного года и является обязательным для исполнения.

4.14. Объем домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

- в 1-м классе — 1 час;
- во 2-3-м классах — 1,5 часа;
- в 4-м классе — 2 часа.

При планировании объема домашних заданий педагогические работники обязаны учитывать суммарную нагрузку обучающегося по всем предметам учебного плана в течение дня.

4.14.1. В начальной школе (1–4 классы) домашние задания на выходные и праздничные дни не задаются.

4.14.2. Домашние задания на каникулярное время не предусмотрены (могут носить только рекомендательный характер, например, список литературы для чтения).

4.14.3. Официально в 1-м классе обучение ведется без домашних заданий, поэтому их выполнение носит рекомендательный характер и не должно влиять на текущую успеваемость.

4.15. Начало уроков в 8.30. Обучающиеся должны приходить в Школу не позднее, чем за 10 минут до начала занятий: не позднее 8 часов 20 минут. Опоздание на уроки недопустимо.

4.16. Проведение нулевых уроков не допускается.

4.17. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

4.18. Снятие обучающегося с уроков возможно только с распоряжения руководителя Образовательной организации или его заместителя по учебно-воспитательной работе.

4.19. Удаление с урока категорически запрещается.

4.20. Педагогическим работникам школы запрещается:

4.20.1. Изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации.

4.20.2. Отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен.

4.20.3. Удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших.

4.20.4. Отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобожденных от занятий по состоянию здоровья.

4.20.5. Оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты на проветривание должны быть закрыты.

4.20.6. Освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей (законных представителей) обучающихся или лиц их заменяющих.

4.21. Администрации Образовательной организации запрещается отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Внеурочная деятельность является неотъемлемой частью ООП НОО и реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярный период. В каникулы внеурочная деятельность осуществляется в формах, отличных от классно-урочной, в том числе через организацию тематических программ, лагерей с дневным пребыванием на базе Образовательной организации, туристических походов, экспедиций и экскурсий.

5.2. Внеурочная деятельность проводится в соответствии с приложением к учебному плану на текущий учебный год (для 1-4 классов общий объем внеурочной деятельности не должен превышать 10 часов в неделю).

5.3. В первой половине дня осуществляется реализация программ начального общего образования в соответствии с учебным планом и расписанием уроков.

5.4. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

5.5. Вторая половина дня отводится для организации внеурочной деятельности, внеклассной работы, а также самоподготовки (выполнения домашних заданий) и подготовки к олимпиадам.

5.6. Внеурочная деятельность во второй половине дня носит системный характер и реализуется по направлениям развития личности:

- спортивно-оздоровительное (физкультурно-оздоровительные мероприятия, подвижные игры, спортивные секции);
- художественно-эстетическое (занятия в творческих студиях, театральных кружках, музыкальных и художественных объединениях);
- общеинтеллектуальное (проектная деятельность, исследовательские клубы, подготовка к олимпиадам и интеллектуальным конкурсам);
- духовно-нравственное (коллективные творческие дела, тематические беседы, социальные акции);
- общекультурное (экскурсии, культмассовые мероприятия, развитие кругозора).

5.7. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

5.8. Занятия по программам дополнительного образования планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом дополнительных занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

5.9. Продолжительность внеурочной деятельности в каникулярные дни составляет не более 4 академических часов в день.

5.10. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, утверждается приказами руководителя Образовательной организации.

5.11. Обучающиеся имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в школе и не предусмотрены учебным планом.

5.12. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Хозяйствующим субъектом обеспечивается присутствие медицинских работников на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах.

6 Особенности организации образовательной деятельности

6.1. При проведении занятий по учебным предметам «Иностранный (английский) язык» и «Государственный (татарский) язык Республики Татарстан» осуществляется деление классов на две группы. Деление производится при условии соблюдения требований, установленных локальными нормативными актами Образовательной организации, и при наличии необходимых кадровых, материально-технических и финансовых возможностей.

6.2. При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

6.3. Занятия по физической культуре на открытом воздухе проводятся в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры воздуха, относительной влажности и скорости движения воздуха) в соответствии с действующими Санитарно-эпидемиологическими правилами и Гигиеническими нормативами для конкретной климатической зоны.

6.4. При неблагоприятных погодных условиях (дождь, сильный ветер, метель, мороз, превышающий установленные нормы для определенных возрастных групп), занятия физической культурой переносятся в закрытое спортивное помещение (зал).

Проведение занятий по физической культуре в зимний период на открытом воздухе допускается при следующих погодных условиях:

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра 6-10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9 ⁰ С	-6 ⁰ С	-3 ⁰ С	Занятия не проводятся

6.5. Решение о проведении занятий на открытом воздухе или в зале принимается учителем физической культуры/администрацией Образовательной организации с учетом актуального прогноза погоды и требований СанПиН.

6.6. Обучающиеся, освобожденные от физической культуры, в дни проведения занятий на улице, находятся в учебном помещении Образовательной организации.

7. Режим занятий с применением электронных средств обучения

7.1. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ) и электронного обучения (ЭО):

- расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся, шкалы трудности учебных предметов, а также гигиенических требований к максимальному объему учебной нагрузки;
- продолжительность академического часа (урока) при дистанционном обучении не должна превышать 40 минут;
- образовательный процесс организуется таким образом, чтобы занятия заканчивались не позднее 14.00 часов;
- обязательным является соблюдение требований к непрерывному времени работы за экраном (монитором/гаджетом) в соответствии с возрастом (1-4 классы: 15–20 минут).

7.2. При использовании электронных средств обучения (ЭСО) во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен

7.3. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (физкультминутки).

7.4. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах обучающимися, продолжительность

непрерывного использования экрана не должна превышать для обучающихся 1-4-х классов - 10 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3- 4 классов - 25 минут.

7.5. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

8. Ответственность

8.1. Администрация Образовательной организации, учителя, педагоги-специалисты несут ответственность за жизнь, здоровье детей, реализацию в полном объеме учебных планов, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательной деятельности возрастным, психофизиологическим особенностям обучающихся.

9. Заключительные положения.

9.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается педагогическим советом и утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

9.2. Обучающиеся и их родители (законные представители) должны быть ознакомлены с настоящим Положением при поступлении в Школу.

9.3. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

9.4. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п. 9.1 раздела 9 настоящего Положения.

9.5. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**Шкала трудности учебных предметов
на уровне начального общего образования**

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Основы религиозных культур и светской этики	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (технология)	2
Физическая культура	1

Упражнения, рекомендуемые для включения в физкультурные минутки*

**Упражнения выполняются в исходном положении стоя, стопы вместе, руки опущены вдоль туловища.*

1. Упражнения для профилактики зрительного утомления.

1.1. Сильно зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть глаза на 3-5 секунд. Повторить 3-4 раза.

1.2. Быстро моргать примерно 5-7 секунд, закрыть глаза на 5 секунд. Повторить 3-4 раза.

1.3. Медленно поднять глаза вверх, затем опустить глаза вниз. Повторить 3-4 раза.

1.4. Медленно перевести глаза вправо, затем - влево. Повторить 3-4 раза.

1.5. Медленно вращать глазами по часовой стрелке, затем наоборот. Повторить 3-4 раза.

1.6. После 20 минут работы с использованием ЭСО делается пауза 20 секунд, во время которой рекомендуется смотреть на предметы, расположенные на расстоянии 6 м (~ 20 футов) и более (комплекс "20-20-20").

1.7. Посмотреть на точку на стекле (любой близко расположенный предмет), затем перевести взгляд на далеко расположенный предмет (упражнение "с меткой на стекле"). Повторить 3-4 раза.

1.8. В максимально вытянутой руке держать небольшой, лучше яркий, предмет и внимательно смотреть на него. Затем необходимо медленно поднести предмет к носу. Как только предмет превратится в одно яркое пятно, досчитать до пяти и медленно отвести руку обратно. Повторить 3-4 раза.

2. Упражнения для снятия напряжения с мышц предплечья и кистей рук.

2.1. Сжать максимально руки в кулак и подержать 3 секунд, затем разжать и подержать 6 секунд. Повторить 3-4 раза.

2.2. Выполнять круговые движения кистью правой руки против часовой стрелки, левой - по часовой стрелке. Повторить 3-4 раза. Затем повторить движения в обратном направлении. Повторить 3-4 раза.

2.3. Совместить ладони рук, расположенных вертикально, и надавить пальцами друг на друга в течение 3-5 секунд, затем расслабить. Повторить 3-4 раза.

2.4. Выполнять круговые движения большими пальцами кистей рук - правым против часовой стрелки, левый - по часовой стрелке, затем - наоборот. Повторить 3-4 раза.

2.5. Совместить поочередно большие пальцы с другими пальцами кистей рук, надавливая друг на друга. Повторить 3-4 раза.

2.6. Несколько раз энергично встряхнуть сначала кистями поднятых рук, затем кистями опущенных выпрямленных рук.

3. Упражнения для повышения активности центральной нервной системы.

3.1. Выполнять прыжки на месте на двух ногах на носках 3-4 раза.

3.2. Повернуть туловище вправо, вернуться в исходное положение, затем влево, вернуться в исходное положение. При выполнении упражнения положение стоп (на ширине плеч) не меняется. Повторить 3-4 раза.

3.3. Повернуться вправо на 360°, затем влево на 360°.

4. Упражнения для снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса.

Отвести плечи максимально назад, задержать положение на 3 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4.1. Поднять плечи максимально вверх, задержать положение на 3 секунд, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4.2. Соединить пальцы рук за спиной, стараясь зацепить их "в замок" - правая рука вверх, левая внизу, затем поменять положение рук. Повторить 3-4 раза.

5. Упражнения для снятия напряжения с мышц туловища.

5.1. Поднять руки вверх, потянуться, задержать положение на 3 секунд, опустить руки вниз. Повторить 3-4 раза.

5.2. Поставить руки на пояс, разместив большие пальцы спереди, а ладони сзади. Прогнуться назад, не запрокидывая головы, и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

5.3. Поставить ноги на ширину плеч, руки - вдоль туловища. Плавно наклониться вправо, скользя ладонью руки вдоль ноги, затем повторить наклон влево. Повторить 3-4 раза.

6. Упражнения для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

6.1. Максимально подняться на носки обеих ног, вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

6.2. Поставить правую ногу вперед, не отрывая пятки от пола, затем максимально потянуть носок ноги на себя и вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза. То же упражнение выполнить для левой ноги.

6.3. Выполнять перекаты с пятки на носок на обеих стопах одновременно, затем - с носка на пятку. Повторить 3-4 раза.