

Приказ

от 17.08.2023г.

№ 107-од

«Об утверждении режима работы (занятий) МБОУ ЦО № 42 на 2023-2024 учебный год»

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ
«Об образовании в Российской Федерации»,
на основании Устава МБОУ ЦО № 42

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить следующий режим работы образовательного учреждения:
 - 1.1. Начало учебного года- 01.09.2023г.
 - 1.2. Обучение в МБОУ ЦО № 42 в 2023-2024 учебном году осуществляется в штатном режиме в очной форме.
Продолжительность учебного года в 1 классах – 33 учебные недели.
Продолжительность учебного года во 2-11 классах – не менее 34 учебных недель, без учета государственной итоговой аттестации.
Продолжительность каникул – 27 календарных дней:
Осенние каникулы – 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней)
Зимние каникулы – 31.12.2023 по 08.01.2024 (9 дней)
Весенние каникулы – 25.03.2024 по 02.04.2024 (9 дней)
Дополнительные каникулы для 1-ых классов – с 12.02.2024 по 20.02.2024 (9 дней)
Окончание учебного года:
для 1-11 классов – 24.05.2024
 - 1.3. МБОУ ЦО №42 работает в одну смену.
Начало учебных занятий по адресу: ул. Н.Руднева, д.51:
1-х классов – 8.55
2-11 классов – 8.30
Начало учебных занятий по адресу: ул. Шевченко, д.21:
1-х классов – 9.00
2-11 классов – 8.30
График прибытия обучающихся МБОУ ЦО № 42 (Приложение № 1)
 - 1.4. 1-11 классы – пятидневная учебная неделя;
Продолжительность учебных занятий:
1-11 классы:
 - 1 четверть – с 01.09.2023 по 27.10.2023
 - 2 четверть – с 06.11.2023 по 30.12.2023
 - 3 четверть – с 09.01.2024 по 24.03.2024

- 4 четверть – с 03.04.2024 по 24.05.2024

- 1.5. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно превышать величину недельной образовательной нагрузки. Педагогам запрещается назначать дополнительные занятия сверх учебного расписания.
- 1.6. Занятия проводятся строго по расписанию уроков, утвержденному директором школы.
- 1.7. Время начала и окончания урока регулируется расписанием звонков (Приложение № 2)
2. Всем педагогам школы при организации учебных занятий выполнять следующие требования СанПиН 2.4.3648-20:
 - 2.1. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60-90% в соответствии с возрастными нормами. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.
 - 2.2. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.
 - 2.3. Соблюдать режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники, который должен соответствовать гигиеническим требованиям к ЭСО и организации работы на них. При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут, для учащихся 1-4 классов – 10 минут, для 5-9 классов – 15 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,
5-9 классов – 30 минут,
10-11 классов – 35 минут.
 - 2.4. Чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).
 - 2.5. Соблюдать режим двигательной активности обучающихся:
 - Гимнастика до учебных занятий, ответственный: учитель, проводящий первый урок;

- Физкультминутки в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (Приложения № 4 и № 5), ответственный: учитель, ведущий урок;
 - Дни здоровья – один раз в месяц без отмены занятий, один раз в полугодие с отменой занятий, ответственный: инструктор по физической культуре;
 - Внеклассные спортивные занятия и соревнования, общешкольные спортивные мероприятия по отдельному плану школы;
 - Самостоятельные занятия физической культурой – по личному договору с обучающимися (через дневники личностного роста).
- 2.6. Уроки физической культуры проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам согласно СанПиН 1.2.3685-21 (Приложение № 6).
- 2.7. Согласно требованиям СанПиН 2.4.3648-20 все работы в учебных кабинетах технологии, обучающиеся выполняют в специальной одежде и (или) с использованием средств индивидуальной защиты. Условия трудового обучения должны соответствовать возрасту обучающегося, учебным, воспитательным и коррекционным задачам.
3. Организация промежуточной и итоговой аттестации:
- 3.1. Промежуточную аттестацию за учебный год в переводных 2-4, 5-8, 10 классах проводить с 13.05.2024 по 23.05.2024.
- 3.2. Промежуточную аттестацию во 2-11 классах проводить по четвертям, аттестовать обучающихся 2-11 классов за:
- 1 четверть – не позднее 27.10.2023 г.
 - 2 четверть – не позднее 29.12.2023 г.
 - 3 четверть – не позднее 22.03.2024 г.
 - 4 четверть – не позднее 24.05.2024 г.
4. Утвердить режим работы педагогического коллектива:
- 4.1. Дежурство педагогических работников по учреждению должно начинаться не ранее чем за 20 минут до начала занятий и продолжаться не более 20 минут после их окончания, дежурство на переменах организуется согласно графику, утвержденному отдельным приказом по ОУ (Приложение 7).
- 4.2. Ответственность за жизнь и здоровье детей на перемене несет учитель, чей урок следует за данной переменой.
- 4.3. Общим выходным днем являются суббота и воскресенье, методический день согласно расписанию занятий является рабочим днем, в этот день педагогические работники могут привлекаться работодателем к педагогической и организационной работе.
- 4.4. Учитель, ведущий последний урок в 1-11 классах, выводит детей этого класса в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех учеников.

- 4.5. Утвердить режим работы столовой (Приложение № 3). Учителя после своего урока по графику работы столовой сопровождают детей в буфет, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.
- 4.6. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми в кино, театры, посещение выставок разрешается только после издания приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет тот учитель, воспитатель или любой другой сотрудник школы, назначенный приказом директора.
- 4.7. Возложить ответственность на учителей, классных руководителей, воспитателей ГПД за охрану и здоровье детей во время их пребывания в здании школы, на ее территории во время прогулок, при проведении внеклассных мероприятий.
- 4.8. Утвердить график дежурства администрации школы: с 8.00 до окончания работы кружков и спортивных секций (Приложение 8)
5. Контроль над исполнением данного приказа возлагаю на заместителей директора согласно их функциональным обязанностям.

Директор МБОУ ЦО № 42

Е.Н. Кубанова

С приказом ознакомлены:

График прибытия обучающихся в МБОУ ЦО № 42
(учебный корпус № 1, по адресу: ул. Н. Руднева, д. 51)

Время прибытия	Центральный вход (левая сторона)	Центральный вход (правая сторона)
8.00	2а, 3а, 5б	2б, 3б, 5а
8.10	4а, 4б, 6а	4в, 6б, 10а
8.15	9а, 9б	10а, 11а
8.20	7а, 7в, 8б	7б, 8а, 8в
8.30	1а	1б

График прибытия обучающихся в МБОУ ЦО № 42
(учебный корпус № 2, по адресу: ул. Шевченко, д. 21)

Время прибытия	Центральный вход (левая сторона)	Центральный вход (правая сторона)
8.00	2В	3В, 4Г
8.10	6В, 6Г	5В, 7Г
8.15	8Г	9В
8.20	11Б	10Б
8.30		1В

Приложение №2
к приказу от 17.08.2023 № 107-од

Расписание звонков
учебный корпус № 1 по адресу: ул. Н.Руднева, д. 51

Уроки	1 класс		2-11 классы
	сентябрь-декабрь	январь-май	
1 урок	8.55-9.30	9.00-9.40	8.30-9.15
2 урок	9.40-10.15	9.50-10.30	9.30-10.15
3 урок	10.35-11.10	10.50-11.30	10.35-11.20
4 урок	11.30-12.05	11.50-12.30	11.40-12.25
5 урок	12.45-13.20	13.10-13.50	12.40-13.25
6 урок			13.45-14.30
7 урок			14.40-15.25

Расписание звонков
в учебный корпус № 2 по адресу: ул. Шевченко, д. 21

Уроки	1 класс		2-11 классы
	сентябрь-декабрь	январь-май	
1 урок	9.00-9.35	9.00-9.40	8.30-9.15
2 урок	9.45-10.20	9.50-10.30	9.25-10.10
3 урок	10.40-11.15	10.50-11.30	10.30-11.15
4 урок	11.35-12.10	11.50-12.30	11.35-12.20
5 урок	12.20-12.55	12.50-13.30	12.30-13.15
6 урок			13.25-14.10
7 урок			14.20-15.05

ГРАФИК
посещения столовой обучающимися
МБОУ ЦО № 42 (учебный корпус № 1 по адресу: ул. Н.Руднева, д. 51)

ЗАВТРАК

1А – 8.40	2А – 9.15	1А(ДОП) - 9.30	4А ,4 Б, 4В– 10.35
1Б – 8.40	2Б – 9.15	1Б(ДОП) - 9.30	5 А, 5 Б, 6-11 -10.35
	3А,3Б – 9.15		

ОБЕД

1А(доп) – 12.05	1А – 12.05	2А – 12.25	4А – 13.25
1Б(доп) – 12.05	1Б – 12.05	2Б – 12.25	4Б – 13.25 4В - 13.25
		3А, 3 Б – 12.25	5-11 кл – 13.25

ПОЛДНИК

16:00 – 16:30

ГРАФИК
посещения столовой обучающимися
МБОУ ЦО № 42 (учебный корпус № 2 по адресу: ул. Шевченко, д. 21)

Завтрак

1В	2В	3В	4Г	5В
8.30	9.15	9.15	10.10	11.15

Обед

1В	2В	4Г	8Г
	3В	5В	9Б
	7Г	6В	10Б
		6Г	11Б
12.10	12.20	13.15	14.10

Полдник

16.00 – 16.30

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее – ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

Приложение № 6
к приказу от 17.08.2023 № 107-од

Таблица 1

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорость ветра, в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года.

Климатическая зона	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
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	- 10-11 ⁰ С	- 6-7 ⁰ С	- 3-4 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	- 5 ⁰ С	
	14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	
В условиях заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	- 11-13 ⁰ С	- 7-9 ⁰ С	- 4-5 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	14-15 лет	- 18 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 11 ⁰ С	
	16-17 лет	- 21 ⁰ С	- 18 ⁰ С	- 13 ⁰ С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	- 9 ⁰ С	- 6 ⁰ С	- 3 ⁰ С	Занятия не проводятся
	12-13 лет	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	- 5 ⁰ С	
	14-15 лет	- 15 ⁰ С	- 12 ⁰ С	- 8 ⁰ С	
	16-17 лет	- 16 ⁰ С	- 15 ⁰ С	- 10 ⁰ С	