

ПРИНЯТО  
на заседании Управляющего совета  
МБОУ СОШ № 1 г. Советский  
протокол № 12 от 04.07.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора от 04.07.2022 г.  
№ 327

**Положение о режиме занятий обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Советский»**

**I. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение определяет требования к режиму занятий обучающихся в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Советский» (далее - Школа).

1.2. Настоящий режим занятий обучающихся в школе разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115.

1.3. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.4. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

**II. Учебный год**

2.1. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий, элективных курсов, факультативов, внеурочной деятельности, расписанием звонков.

2.2. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.4. Продолжительность учебного года для обучающихся составляет: в 1 классе 33 учебных недели, во 2-4-х классах – 34 учебных недели, 5-11-х классах – не более 35 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах.

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.6. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.7. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, 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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

### **III. Режим занятий обучающихся**

3.1. Школа работает в две смены.

3.2. Обучение в Школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1-4 -х классах с двумя выходными днями - суббота, воскресенье.
- по шестидневной учебной неделе в 5-11 -х классах с одним выходным днём – воскресенье;

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.3. Занятия в Школе начинаются: для обучающихся 1 смены в 8.00 часов, для обучающихся 2 смены в 13.50 часов. Занятия второй смены заканчиваться не позднее 19.00.

3.4. Продолжительность перемен между уроками – не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая. Продолжительность перерывов для приёма пищи между уроками составляет 20 минут.

3.5. Проведение нулевых уроков в первую смену, обучение в 3 смены не допускается.

3.6. Занятия групп кратковременного пребывания начинаются после окончания последнего урока обучающихся, посещающих данные группы.

3.7. Обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов, обучающихся по адаптированным программам, проводится в первую смену.

3.8. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

При этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня:

- 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-х классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х классов – не более 7 уроков.

3.9. Продолжительность урока (академический час) со 2 по 11 класс составляет не более 45 минут.

В 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения – в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый, январь – май - по 4 урока в день по 40 минут каждый). В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.10. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не превышает величину недельной образовательной нагрузки.

3.11. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных занятий, элективных курсов и факультативов; факультативы и элективные курсы планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков; между началом факультативов и

элективных курсов и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

3.12. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и школы трудностей учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

3.13. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы.

3.14. Контрольные работы проводятся на 2 - 4-м уроках.

3.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели, обучающиеся предоставляется облегченный учебный день в среду и четверг.

3.16. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО). 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.

3.17. Для удовлетворения биологической потребности в движении обучающихся по основной образовательной программе начального общего образования проводятся не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Для удовлетворения биологической потребности в движении обучающихся по основной образовательной программе основного общего образования в качестве третьего часа физической культуры за пределами учебного плана предоставляется возможность учебного курса внеурочной деятельности.

3.18. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

3.19. Занятия физической культурой в дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.

3.20. Моторная плотность занятий физической культурой (отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой) составляет не менее 70%.

3.21. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок о здоровье).

3.22. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастными особенностями; с обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно - оздоровительную работу следует проводить с учётом заключения врача о состоянии здоровья обучающегося.

3.23. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются на уроках физической культуры со снижением физической нагрузки.

3.24. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах, обучающихся допускают с разрешения медицинского работника, присутствие которого на спортивных соревнованиях обязательно.

3.25. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день; перерыв между проведением экзаменов не менее 2 дней; при продолжительности экзамена 4 и более часа, организуется питание обучающихся.

3.26. Обучающиеся допускаются к занятиям в Школе после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

#### **IV. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

4.1. При использовании электронных средств обучения (далее – ЭСО) на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

4.2. Одновременное использование обучающимися на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися 1-4 классов допускается при наличии дополнительной клавиатуры.

4.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

#### **V. Режим внеурочной деятельности**

5.1. Режим внеурочной деятельности в Школе регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений, утвержденных приказом директора Школы.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

5.3. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

5.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

#### **VI. Порядок внесения изменений и (или) дополнений в Положение**

6.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом образовательной организации, принимается Управляющим советом и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора школы.

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

6.3. Положение принимается на неопределенный срок. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически отменяется.