

## **Режим занятий обучающихся**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ ЗАТО г. Североморск «СОШ № 1» (далее ОО) разработан в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- 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;

- СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2;

- постановлением от 17 ноября 2000 г. № 11 ЦГСЭН в Мурманской области об утверждении и введении "Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского заполярья»;

- Порядком организации и осуществления по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Минпросвещения России от 22 марта 2021 г.

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

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

1.4. Настоящий Режим занятий обязателен для исполнения всеми участниками ОО и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

1.5. Текст настоящего Режима занятий размещается в информационно-коммуникационной сети Интернет.

### **2. Режим образовательного процесса**

2.1. Образовательный процесс в ОО осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого ОО самостоятельно в соответствии с учебным

планом, календарными учебными графиками и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебный год в ОО начинается, как правило, 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

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

2.5. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-ых, в 1-м классе – 33 учебных недели.

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

2.7. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы в середине третьей четверти обучающимся 1-ых классов не менее 7 рабочих дней, 2-11 классов – не менее 3-х рабочих дней. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Продолжительность летних каникул – не менее 8 недель. Сроки начала и окончания каникул определяются ОО самостоятельно.

2.8. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1-9 классах;

2.9. Продолжительность урока во 2-9 классах составляет 45 минут, в период полярной ночи – 40 минут.

2.10. В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 для облегчения адаптации детей к требованиям ОО в 1-ых классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- сентябрь-октябрь – 3 урока по 35 минут каждый;

- ноябрь-декабрь – 4 урока по 35 минут каждый;

- январь-май – 4 урока по 40 минут каждый.

В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

2.11. Учебные занятия в ОО организуются в 2 смены. Начало уроков в первую смену – 08.15, во вторую – 13.30

2.12. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 20 минут, в том числе для организации питания.

2.13. Расписание занятий для 1-ых классов:

Урок	Сентябрь - ноябрь	Декабрь – февраль (период полярной ночи)	Март - май
1	08.15-08.50	08.30 – 09.00	08.15 – 08.55
2	09.10-09.45	09.20 – 09.50	09.15 – 09.55
3	10.25-11.00	10.30 – 11.00	10.35 – 11.15
4	11.10-11.45	11.10 – 11.40	11.25 – 12.05
5		11.50 - 12.20	12.15 -12.55

Расписание занятий для 2-4 классов:

Урок	Первая смена	Вторая смена
1	08.15 – 09.00	13.30 – 14.15
2	09.20 – 10.05	14.35 – 15.20
3	10.25 – 11.10	15.30 – 16.15
4	11.30 – 12.15	16.35 – 17.20
5	12.25 – 13.10	17.30 – 18.15
6	13.30 – 14.15	

На период полярной ночи:

Урок	Первая смена	Вторая смена
1	08.30 – 09.10	13.20 – 14.00
2	09.30 – 10.10	14.20 – 15.00
3	10.30 – 11.10	15.10 – 15.50
4	11.30 – 12.10	16.10 – 16.50
5	12.20 – 13.00	17.00 – 17.40
6	13.20 – 14.00	

Расписание занятий для 5-9:

Урок	Сентябрь-ноябрь, март-май	Декабрь-февраль (на период полярной ночи)
1	08.15 – 09.00	08.30 – 09.10
2	09.20 – 10.05	09.30 – 10.10
3	10.25 – 11.10	10.30 – 11.10
4	11.30 – 12.15	11.30 – 12.10
5	12.25 – 13.10	12.20 – 13.00
6	13.30 – 14.15	13.20 – 14.00
7	14.35 – 15.20	14.20 – 15.00

2.14. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудностей

учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение дня в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями правил и Гигиеническими нормативами.

Количество уроков не превышает:

- в 1-ых классах – четырех и один раз в неделю возможно 5 уроков за счет физической культуры;
- 2-4-х классах – пяти и один раз в неделю 6 уроков за счет уроков физической культуры;
- 5-6-х классах – шести;
- 7-9-ых классах – семи.

2.15. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или четверг.

### **3. Особенности организации образовательного процесса.**

3.1. В ОО для обучающихся уровня основного общего образования формируются классы с математическим уклоном, который определяется на основании анализа запроса родителей (законных представителей) и обучающихся.

3.2. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы при наполняемости 24 и более человек.

3.3. Количество обучающихся в классе (группе) определяется, исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдения требований к расстановке мебели в учебных кабинетах.

3.4. 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, плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

3.4. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

3.5. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации ОО номером, отражающим год обучения.

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

часах): во 2-3-их классах – 1,5 ч., в 4-5-ых – 2 ч., в 6-8-ых – 2,5 ч., в 9-ых – до 3,5 ч.

В 1-ых классах обучение проводится без балльного оценивания знаний и домашних заданий.

3.7. В ОО организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся в ОО организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

3.8. В ОО организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

3.9. После перенесенного заболевания обучающиеся допускаются к посещению ОО при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

3.10. В классных журналах оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

3.11. Не допускается привлекать обучающихся к работе с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке туалетов, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш, выполнение ремонтно-строительных и отделочных работ, подъему и переносу тяжестей.

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

4.4. 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 обучающихся 1-4 классов – 10 мин., для 5-9 классов – 15 мин. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски – для детей до 10 лет -20 мин, 3-4 классов -25 мин., 5-9 классов – 30 мин., 10-11 классов – 35 мин.

4.5. Одновременное использование на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

4.6. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.7. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 мин.

## **5. Режим внеурочной деятельности**

- 5.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы курсов внеурочной деятельности.
- 5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и календарным графиком воспитательной работы. Выход за пределы ОО разрешается только после издания соответствующего приказа директора ОО.
- 5.3. Факультативные занятия входят в объем максимально допустимой учебной нагрузки.
- 5.4. Факультативные занятия, кружки, секции начинаются не ранее, чем через 20 мин. после окончания занятий.
- 5.5. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перерыв не менее 30 мин., за исключением занятий с обучающимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- 5.6. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин. для отдыха со сменой вида деятельности.

Принято на заседании Совета школы  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.