

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 100 имени вице-адмирала,  
Героя Советского Союза В.Г.Старикова»**

СОГЛАСОВАНО  
Протокол педагогического  
совета МБОУ «СОШ № 100»  
№ 01 от «10» января 2022 г.

ПРИНЯТО  
Протокол Совета Учреждения  
№ 6 от «10» 01 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 100»

  
/Б.В. Помыткин/  
Приказ № 38 -од от «26» 01 2022 г.



**ПОЛОЖЕНИЕ  
о режиме занятий обучающихся**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) разработано в соответствии с:

1.1.1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

1.1.2. Приказом Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

1.1.3. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Минюсте России 18.12.2020 г., регистрационный № 61573),

1.1.4. Уставом МБОУ «СОШ № 100».

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 100 имени вице-адмирала, Героя Советского Союза В.Г.Старикова» (далее - Школа). Режим работы Школы на учебный год утверждается приказом директора и действует в течение учебного года.

1.3. При угрозе возникновения и (или) при возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на её части режим работы Школы может быть изменён, реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

1.4. Копия настоящего Положения размещается на официальном сайте МБОУ «СОШ № 100» в сети Интернет.

## 2. РЕЖИМ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

2.1. Образовательная деятельность в Школе осуществляется на основе реализуемых общеобразовательных программ: календарного учебного графика, учебных планов и регламентируется расписанием занятий, утверждённым приказом директора;

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сроки проведения промежуточной и государственной итоговой аттестации.

2.3. Учебный год в Школе начинается, как правило, 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день (воскресенье), то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Учебный год заканчивается в соответствии с реализуемыми образовательными программами;

2.4. Продолжительность учебного года для обучающихся 1 классов составляет 33 учебные недели, для обучающихся 2-11 классов – 34 учебные недели без учёта периода государственной итоговой аттестации в выпускных 9, 11 классах.

2.5. Образовательная деятельность в течение учебного года осуществляется по четвертям в 1-9 классах (4 четверти), по триместрам в 10-11 классах (три триместра).

2.6. В календарном учебном графике предусмотрено чередование периодов учебного и каникулярного времени. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Сроки начала и окончания каникул определяются Школой самостоятельно.

2.7. Образовательная деятельность в Школе осуществляется как по пятидневной, так и по шестидневной учебной неделе.

2.8. Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана не превышает максимальную недельную нагрузку при пятидневной или шестидневной учебной неделе:

Класс	Максимальная нагрузка		Класс	Максимальная нагрузка	
	5-и дневная учебная неделя	6-и дневная учебная неделя		5-и дневная учебная неделя	6-и дневная учебная неделя
1	21		7	-	35
2-4	23	26	8-9	-	36
5	-	32	10	-	37
6	-	33	11	-	37

2.9. Образовательная деятельность в Школе осуществляется в две смены. Занятия для обучающихся 1, 5, 9-11 классов проводятся в первую смену. Ежегодно приказом директора утверждаются сведения о классах, занимающихся в первую и вторую смену.

2.10. Продолжительность урока во 2-11-х классах не должна превышать 45 минут, за исключением первого класса. Расписание звонков утверждается приказом директора в начале учебного года.

2.11. Обучение в первом классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

2.11.1. Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

2.11.1.1. обучение в первом полугодии:

2.11.1.2. в сентябре-октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый;

2.11.1.3. в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый;

- 2.11.2. Обучение в январе-мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый.
- 2.11.3. В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.
- 2.11.4. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.
- 2.12. Учебные занятия в Школе начинаются не ранее 8 часов 00 минут. Занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19 часов;
- 2.13. Продолжительность перемен:
- 2.13.1. между уроками не менее 10 минут;
- 2.13.2. после 2-ого или 3-ого урока (большая перемена) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая;
- 2.13.3. между урочной и внеурочной деятельностью – не менее 30 минут.
- 2.14. При наличии необходимых условий (кадровых, материально-технических, финансовых и иных условий) возможно деление классов на группы при проведении учебных занятий по иностранному языку (2-11 классы), технологии (5-8 классы), информатике, информационным технологиям (7-11 классы), физической культуре (10-11 классы), при групповом обучении в профильных классах на уровне среднего общего образования.
- При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.
- 2.15. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- 2.16. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности. В середине урока должен быть организован перерыв для проведения комплекса упражнений:
- 2.16.1. для профилактики зрительного утомления;
- 2.16.2. для профилактики нарушений осанки;
- 2.16.3. повышения активности центральной нервной системы;
- 2.16.4. снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища;
- 2.16.5. для укрепления мышц и связок нижних конечностей.
- 2.17. Гимнастика для глаз должна проводиться:
- 2.17.1. во время перемен при использовании книжных учебных изданий;
- 2.17.2. во время занятий и перемен при использовании электронных средств обучения (далее – ЭСО).
- 2.18. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию обучающимися в тетрадях, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать:
- 2.18.1. для детей 5-7 лет- 5-7 минут;
- 2.18.2. для обучающихся 1-4 классов – 10 минут;
- 2.18.3. для обучающихся 5-9 классов – 15 минут;
- 2.19. Общая продолжительность ЭСО на уроке не должна превышать:
- 2.19.1. Для интерактивной доски:
- 2.19.1.1. для детей до 10 лет – 20 минут;
- 2.19.1.2. для детей старше 10 лет – 30 минут;
- 2.19.2. Для компьютера:
- 2.19.2.1. для обучающихся 1-2 классов – 20 минут;

- 2.19.2.2. для обучающихся 3-4 классов – 25 минут;
- 2.19.2.3. для обучающихся 5-9 классов – 30 минут;
- 2.19.2.4. для обучающихся 10-11 классов – 35 минут;

2.20. При реализации утвержденных рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) объём домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3-х классах – 1,5 ч., в 4-5-х классах – 2 ч., в 6-8-х классах – 2,5 ч., в 9-11 классах – до 3,5 ч.

2.21. Порядок проведения промежуточной аттестации определяется соответствующими локальным нормативным актом Школы.

2.22. Освоение образовательных программ основного общего и среднего общего образования завершается обязательной государственной итоговой аттестацией обучающихся 9, 11 классов, сроки и порядок проведения которой устанавливаются федеральными органами исполнительной власти.

2.23. При проведении государственной итоговой аттестации:

2.23.1. не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х календарных дней.

2.23.2. при проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ) по предметам по выбору участников ЕГЭ допускается их проведение через день;

2.23.3. При продолжительности экзамена от 4 часов и более обучающиеся обеспечиваются питанием. Независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

2.23.4. Время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут.

### **3. РАСПИСАНИЕ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

3.1. Расписание уроков составляется с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определённой гигиеническими требованиями:

3.1.1. Обязательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объём максимально допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

2.23.5. для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 урока в день и 1 день в неделю - 5 уроков, за счёт урока физической культуры;

2.23.6. для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков в день и один день в неделю - 6 уроков, за счёт урока физической культуры;

2.23.7. для обучающихся 5 - 6 классов – не более 6 уроков;

2.23.8. для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

2.23.9. занятия элективных курсов могут быть включены в основное расписание уроков.

3.2. Допускается начало учебных занятий не с первого урока для обучающихся 5-11 классов, как в первую, так и во вторую смены. При этом дневная нагрузка для обучающихся должна быть выдержана в соответствии с п. 3.1.1.

3.3. На уровне среднего общего образования в расписании занятий могут быть сдвоенные уроки. На уровне основного общего образования допускаются сдвоенные уроки технологии, физической культуры (лыжная подготовка).

3.4. В субботу, с целью предоставления обучающимся свободного времени во вторую

половину дня для самореализации и саморазвития, расписание занятий составляется по «сквозному графику».

3.5. Расписание занятий утверждается приказом директора. Изменения в расписание вносятся только по письменному заявлению учителя с разрешения директора или лица, его замещающего. Категорически запрещается производить замену по договоренности между учителями без разрешения администрации Школы;

3.6. Организация внеклассных мероприятий за пределами Школы, экскурсий, походов разрешается только после издания приказа директора. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несёт учитель, воспитатель, классный руководитель.

#### **4. ОРГАНИЗАЦИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В КАНИКУЛЯРНЫЙ ПЕРИОД**

4.1. Воспитательная деятельность в каникулярный период проводится в соответствии с планом работы Школы. График и режим проведения мероприятий регламентируется приказами директора.

4.2. Летняя кампания проводится с целью оздоровления обучающихся, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей в летнее время. В период проведения летней кампании на базе МБОУ «СОШ № 100» может быть организован лагерь с дневным пребыванием детей. Режим работы лагеря закрепляется приказом директора.

#### **5. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5.1. Внеурочная деятельность, занятия по программам дополнительного образования (кружки, секции, платные образовательные услуги), факультативы, индивидуальные и групповые занятия в дни с наименьшим количеством обязательных уроков с предоставлением перерыва не менее 20 минут.

Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

5.3. Начало занятий внеурочной деятельностью, факультативные и элективные курсы, занятия детских объединений, реализующих программы дополнительного образования детей начинается не ранее, чем через 45 минут после окончания уроков.

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

#### **6. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ**

6.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счёт:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

МБОУ «СОШ № 100» обеспечивается присутствие медицинского работника на спортивных соревнованиях, на занятиях в плавательном бассейне.

6.3. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физкультурой должна составлять не менее 70%.

## **7. РЕЖИМ ТРУДОВЫХ ЗАНЯТИЙ**

7.1. В школе запрещается привлекать обучающихся к следующим видам работ:

- к работам, не предусмотренным образовательной программой МБОУ «СОШ № 100»,
- к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет,
- к уборке туалетов и умывальных,
- к мытью окон и светильников,
- к уборке снега с крыш,
- к выполнению ремонтно-строительных и отделочных работ,
- к подъёму и переносу тяжестей.

## **8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

8.1. На основании заявлений родителей (законных представителей) в Школе открываются группы продлённого дня, режим работы которых утверждается приказом директора по мере их комплектования.

8.2. В течение учебного года проводятся сборы по основам военной службы для юношей 10 классов. Режим работы устанавливается организациями, на базе которых проводятся сборы по основам военной службы.

8.3. Обучающихся допускают к занятиям в Школе после перенесённого заболевания только при наличии медицинского заключения (медицинской справки).