

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета  
МАОУ СОШ № 36  
Протокол № 02 от 10.09.2021г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ № 36

А.С. Бабушкина

Приказ № 199-ОД от 13.09.2021г., с изменениями  
от 04.10.2024, приказ № 31-ОД.

## ПОЛОЖЕНИЕ о режиме занятий обучающихся МАОУ СОШ № 36

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения РФ 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»; постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Уставом МАОУ СОШ № 36 (далее – Школа).

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательной деятельности и регламентирует режим занятий обучающихся Школы в течение учебного года по учебным периодам.

1.3. Основные понятия, используемые в настоящем Положении:

образовательная деятельность – деятельность по реализации образовательных программ;

образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации;

учебный год — период времени от начала занятий до основных (летних) каникул, обозначающий годичный цикл учебного процесса;

триместр – часть учебного года продолжительностью 10-12 учебных недель;

полугодие – часть учебного года продолжительностью 16-18 учебных недель;

учебная неделя – единица исчисления времени, равная от одного до шести дней;

каникулы - плановые перерывы при получении образования для отдыха и иных социальных целей в соответствии с законодательством об образовании и календарным учебным графиком;

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Школы в сети «Интернет».

## **2. Режим образовательной деятельности**

2.1. Образовательная деятельность в Школы осуществляется в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования.

2.2. Режим занятий в Школы регламентируется календарным учебным графиком и расписанием занятий, утверждаемыми приказом директора Школы.

2.3. Календарный учебный график является одним из основных документов, регламентирующих организацию образовательной деятельности, обеспечивает эффективность работы Школы, оптимальные условия для всех участников образовательных отношений, учитывает полный годовой объём учебных часов, определённый учебным планом.

Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года:

- даты начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года, полугодий, триместров;
- сроки и продолжительность каникул;
- сроки проведения промежуточной аттестации.

Календарный учебный график разрабатывается и утверждается Школой ежегодно.

2.4. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Начало учебного года может переноситься Школой при реализации очно-заочной формы обучения не более чем на один месяц, при заочной форме – не более чем на три месяца.

2.5. Учебный год заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком соответствующей основной образовательной программы.

Продолжительность учебного года 34 учебных недели.

2.6. Учебный год составляют учебные периоды:

- триместры для обучающихся 1-9 классов,
- полугодия – для 10-11 классов.

2.7. Для профилактики переутомления обучающихся в календарном учебном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул: 5-6 недель учебы сменяются каникулами (от 7-и до 14-и дней).

2.8. Окончанию каждого учебного периода (во 2-9 классах – триместра, в 10-11 классах – полугодия) предшествует промежуточная аттестация.

2.9. Учебные занятия в Школе начинаются не ранее 08.00 часов по местному времени. Проведение нулевых уроков запрещено.

2.10. Обучение в Школе осуществляется в одну смену в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

2.11. Продолжительность учебной недели 5 дней.

2.12. Продолжительность урока (академический час) во 2 - 11 классах – 40 минут.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену,
- обучение 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; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый,
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

2.13. Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 80%, образовательной программы основного общего - 70% и образовательной программы среднего общего образования - 60%. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема

недельной образовательной нагрузки. 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. Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

2.14. 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,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

2.15. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

2.16. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный языки, окружающий мир, литературное чтение) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественных наук, математики и информатики чередуются с предметами иностранных языков, русского языка и литературы. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Для предупреждения переутомления в течение недели у обучающихся облегченный учебный день в среду или в четверг.

2.17. Продолжительность перемен между уроками составляет 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 перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

2.18. Расписание звонков фиксируется в календарном учебном графике.

2.19. Допускаются изменения в расписании уроков, занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования по производственной необходимости (больничный лист, основной или учебный отпуск, повышение квалификации, профессиональная переподготовка, участие в мероприятиях педагогических работников Школы и др.).

2.20. Для обучающихся уровня начального общего образования в Школы осуществляется присмотр и уход в группах продлённого дня при создании необходимых условий, включающий организацию питания и прогулок для всех обучающихся группы.

2.21. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут,
- для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут,
- для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут,
- для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 11 классах - 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 - 2 классах составляет не более 25 минут, 3 - 4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 - 80%, физкультминутки, офтальмопротекторы).

Для слабовидящих обучающихся 1-4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

Для обучающихся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля должны чередоваться тактильное восприятие информации - не менее 2 раз за урок с непрерывной зрительной работой - по 5 минут.

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

### **3. Режим физкультурных занятий и двигательной активности обучающихся**

3.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в Школы обеспечивается за счет:

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

3.2. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник с учётом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом медицинского заключения. Обучающиеся,

отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

3.3. Возможно проведение уроков физической культуры на открытом воздухе. Целесообразность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий по климатическим зонам, установленных действующими санитарно-эпидемиологическими нормами.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.4. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

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

#### **4. Режим трудовых занятий обучающихся**

4.1. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

4.2. Все работы в учебных кабинетах технологии, обучающиеся выполняют в специальной одежде и (или) с использованием средств индивидуальной защиты.

4.3. Привлечение обучающихся без их согласия и несовершеннолетних обучающихся без согласия их родителей (законных представителей) к труду, не предусмотренному образовательной программой, запрещается.

4.4. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

4.5. Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.6. Инвентарь, используемый для работы, должен соответствовать росту и возрасту обучающихся.

4.7. Для организации трудового обучения кабинеты технологии обеспечиваются необходимым оборудованием и инструментом со специальными приспособлениями, учитывающими особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Условия трудового обучения должны соответствовать возрасту обучающегося, учебным, воспитательным и коррекционным задачам.

#### **5. Режим питания обучающихся во время учебных занятий**

5.1. Школа осуществляет организацию питания обучающихся.

5.2. В Школы предусмотрены помещения для питания, а также для хранения и приготовления пищи. Администрация Школы и медицинские работники контролируют соблюдение санитарных требований работниками пищеблока, правильность приготовления пищи, её качество.

5.3. Режим работы столовых, меню, график питания обучающихся утверждаются приказом директора Школы.

5.4. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждаемым приказом директора Школы.

5.5. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены перемены продолжительностью не менее 20 минут.

5.6. Для обучающихся начальной школы, посещающих группу продлённого дня, горячее питание в период пребывания в группе обязательно.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 163087394189883410712196312938131625200663305521

Владелец Бабушкина Александра Сергеевна

Действителен С 06.02.2025 по 06.02.2026