

Согласовано  
Педагогический совет  
Протокол № 4  
31.01.2023 г.



## Положение о режиме занятий обучающихся в МОУ Солдатскоташлинской СОШ

### 1. Общие положения

1.1. Режим занятий обучающихся МОУ Солдатскоташлинская СОШ (далее - Школа) устанавливается на основе требований:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ»;

Санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 N 413;

Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»;

Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 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»;

Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 2 сентября 2020 года № 458 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Приказа Минпросвещения России от 15.05.2020 года №236 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам дошкольного образования», Устава Школы;

Учебного плана Школы;

Правил внутреннего распорядка обучающихся и Правил внутреннего трудового распорядка работников.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим организации образовательного процесса, режим занятий обучающихся Школы в части учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.

2. Режим учебной деятельности обучающихся 1-11 классов

2.1. Первый и последний день учебного года в Школе для обучающихся 1-11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается приказом директора с учетом мнения Педагогического совета Школы.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на trimestры. Между trimestрами - каникулы. Каждый trimestр дополнительно делится на 2 части, между которыми - каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха обучающихся (здоровьесберегающий подход).

2.3. В целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет: в

1 классе — 33 учебные недели, во 2-4, 5-8, 10 классах — 34 учебных недели, в 9, 11 классах - 33 учебных недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.6. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя с 1 по 11 классы с двумя выходными днями (суббота и воскресенье).

2.7. Продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Школа может организовывать работу школьных лагерей.

2.8. В учебное время первая половина дня отводится под организацию образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.9. Вторая половина дня отводится внеклассной и внеурочной деятельности, направленной на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

2.10. Начало учебных занятий - 08.30. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.11. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать: для обучающихся 1-х классов - 4 урока и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры, для обучающихся 2 - 4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры, для обучающихся 5 - 6 классов - 6 уроков, для обучающихся 7-11 классов - 7 уроков.

2.12. 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. Внеурочная деятельность организуется во второй половине дня. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

2.13. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. В расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы проводятся на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования - на 2, 3, 4 уроках. 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 язык, окружающий мир) необходимо чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся основного и среднего общего образования предметы естественно-научной предметной области и области «математика и информатика» чередовать с гуманитарными предметами.

2.14. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.15. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

2.16. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах составляет не менее 40 минут.

2.17. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований: - учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену; - использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре — по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май — по 4 урока по 40 минут каждый); в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут;

2.18. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут, больших перемен (после 2 и 3 урока) - 20 минут.

2.19. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18.00 часов.

### 3. Режим питания обучающихся 1-11 классов

3.1. Организацию питания обучающихся в Школе осуществляет Школа.

3.2. Для организации питания выделяется специальное помещение, а также для хранения пищи.

3.3. Питание обучающихся проводится согласно установленного приказом директора графика.

### 4. Режим внеклассной деятельности

4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету организуются во второй половине дня и должны учитываться возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, 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.

4.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности и составляет не более 40 минут. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.4. Режим работы объединений дополнительного образования, регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися выстраивается в соответствии с приказом директора по школе.

5. Режим двигательной активности обучающихся

5.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет: - физкультминуток; - организованных подвижных игр на переменах; - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья; - занятий физической культурой в секции.

5.2. 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).

5.3. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

5.4. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника.

5.5. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения 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.

## 6. Режим трудовых занятий обучающихся

6.1. На занятиях технологии, предусмотренных образовательной программой Школы, следует чередовать различные по характеру задания.

6.2. Все работы обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка, перчатки) с использованием средств индивидуальной защиты. При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки. Условия трудового обучения должны соответствовать возрасту обучающегося, учебным, воспитательным и коррекционным задачам.

6.3. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом обучающихся (по согласию родителей (законных представителей), предусмотренных образовательной программой), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

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

6.5. Допустимая продолжительность работ для обучающихся 12-13 лет составляет 2 часа; для подростков 14 лет и старше — 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха.

## 7. Режим выполнения домашних заданий

7.1. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах — 1,5 ч, в 4-5 классах — 2 ч, в 6-8 классах — 2,5 ч, в 9-11 классах — до 3,5 ч.

8. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации.

8.1. Промежуточная аттестация в переводных 2-4, 5-8, 10 классах проводится в мае текущего года без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением Педагогического совета Школы. Промежуточная аттестация в 9,11 классах проводится в апреле.

8.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день.

8.3. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. 8.4. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

8.5. Государственная итоговая аттестация обучающихся проводится согласно единому расписанию, утвержденному приказом Минпросвещения России и Рособнадзора.

9. Режим работы в активированные дни

9.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием обучающихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха, рекомендуется отменять занятия по погодным условиям при следующих температурах: в I - IV классах при температуре воздуха минус 25 градусов и ниже; в I - IX классах - при температуре минус 30 градусов и ниже; в I - XI классах - при температуре минус 35 градусов и ниже.

9.2. В активированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

9.3. В период установления затяжных морозов администрация Школы имеет право изменить режим работы (например: начало занятий с 11.00ч.).

9.4. Питание обучающихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

9.5. Решение о возможности непосещения обучающимся Школы в активированный день принимают родители (законные представители).

9.6. В случае прихода обучающегося в Школу в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

9.7. В случае отсутствия обучающегося на учебных занятиях в активированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя-предметника) в различной форме (СМС-сообщения, электронная почта, сайт школы, АИС «Сетевой город. Образование»).

#### 10. Режим занятий воспитанников

10.1. Образовательная деятельность с воспитанниками ведется в соответствии с режимом дня и расписанием занятий.

10.2. Для детей раннего возраста от 1 до 3 лет длительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности не должна превышать 10 мин. Допускается осуществлять образовательную деятельность в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

10.3. Занятия проводятся в соответствии с действующими СП 2.4.3648-20 Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

- 10 мин. - от полутора до трех лет;
- 15 мин. - для детей от трех до четырех лет;
- 20 мин. - для детей от четырех до пяти лет;
- 25 мин. - для детей от пяти до шести лет; • 30 мин. - для детей от шести до семи лет.

10.4. Объем образовательной нагрузки ежедневно в первой половине дня:

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более от 1,5 до 3 лет 20 мин от 3 до 4 лет 30 мин от 4 до 5 лет 40 мин от 5 до 6 лет 50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна от 6 до 7 лет 90 мин В середине времени, отведенного на непосредственно образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельности - не менее 10 минут.

10.5. Максимально допустимый объем недельной организованной образовательной деятельности составляет: - для детей раннего возраста с 2 до 3 лет - 10 занятий в неделю, продолжительностью 10 мин.; - для детей младшего

дошкольного возраста от 3 до 4 лет- 10 занятий в неделю, продолжительностью 15 мин.; - для детей среднего дошкольного возраста от 4 до 5 лет - 10 занятий в неделю продолжительностью 20 мин.; - для детей старшего дошкольного возраста от 5 до 6 лет -12 занятий в неделю продолжительностью не более 25 мин.; - для детей подготовительного к школе возраста от 6 до 7 лет - 13 занятий в неделю продолжительностью 30 мин.

10.6. Для детей раннего возраста допускается организация образовательной деятельности в первую и во вторую половину дня (по 8-10 минут). Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки.

10.7. Образовательную деятельность, требующую повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, следует организовывать в первую половину дня. Для профилактики утомления детей рекомендуется проводить физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

10.8. Образовательный процесс проводится во время учебного года с 1 сентября по 31 мая.

10.9. Летняя оздоровительная работа продолжается с 01 июня по 31 августа, занятия не проводятся. В летний оздоровительный период непосредственно образовательная деятельность осуществляется в образовательной области физкультура и музыка.

10.10. Занятия по физическому развитию в рамках реализации основной программы дошкольного образования воспитанников от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

10.11. Для детей 5-7 лет круглогодично один раз в неделю организуется занятие по физическому развитию на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии соответствующей одежды). 10.12. В теплое время года образовательная деятельность по физическому развитию детей организуется по возможности на открытом воздухе.

10.13. Самостоятельная деятельность воспитанников в режиме дня:

10.13.1. На самостоятельную деятельность воспитанников 3-7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня должно отводиться не менее 3-4 часов.

10.13.2. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования воспитанников 3 -7 лет составляет 5,5-6 часов, до 3 лет - в соответствии с медицинскими рекомендациями.

10.14. Режим питания. Прием пищи в детских садах устанавливается по строго отведенному времени. Обеспечивается сбалансированное питание воспитанников в соответствии с их возрастом и временем пребывания по нормам, установленным законодательством Российской Федерации. Установлено четырехразовое питание (завтрак, второй завтрак, обед, уплотненный полдник). Питание осуществляется в соответствии с примерным десятидневным меню, которое разрабатывается на основе норм физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей всех возрастных групп.

10.15. Прогулки.

10.15.1 Рекомендуемая продолжительность ежедневных прогулок составляет 3-4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15° С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки рекомендуется сокращать. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня - до обеда и во вторую половину - после дневного сна или перед уходом воспитанников домой.

10.15.2. Во время прогулки с воспитанниками проводятся игры, физические упражнения, наблюдения, экскурсии, занятия. Подвижные игры проводятся в конце прогулки перед возвращением воспитанников в помещение. В летнее время продолжительность прогулки увеличивается до 6 часов.

10.16. Дневной сон. Общая продолжительность суточного сна для воспитанников 12 - 12,5 часа, из которых 2 - 2,5 часа отводится на дневной сон. Для воспитанников от 1 до 3 лет дневной сон организуют однократно продолжительностью не менее 3 часов. Перед сном не рекомендуется проведение подвижных эмоциональных игр, закаливающих процедур. Воспитанников, которые долго засыпают и чутко спят, рекомендуется укладывать первыми и поднимать последними. Во время сна в группе обязательно должен присутствовать воспитатель (или помощник воспитателя), который несет ответственность за гигиену сна, охрану жизни и здоровья воспитанников во время сна. После дневного сна ежедневно организуются пробуждающая зарядка.

10.17. Двигательная активность Занятия повышенной умственной активности для воспитанников дошкольного возраста (коммуникация, познание и др.) проводятся в группе воспитателем. Музыкальные занятия проводятся музыкальным руководителем. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие

мероприятия следует осуществлять с учетом группы здоровья, возраста воспитанников и времени года. Используются формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5-7 лет следует предусмотреть в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности 6-8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей воспитанников, времени года.