Муниципальное автономное общеобразовательное учреждениесредняя общеобразовательная школа № 300 «Перспектива»

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 300 «Перспектива»
Протокол №_1_от «_28_»_____08_____2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор
МАОУ СОШ №300 «Перспектива»
_____/С.Н. Сомов/
Приказ №_140_от «_29_»_____08_____2024 г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждениисредней общеобразовательной школе № 300 «Перспектива»

Екатеринбург, 2024

1. Общие положения

1.1 Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 300 «Перспектива» (далее - Школа) устанавливает режим занятий во время организации образовательной деятельности.

1.2 Положение разработано на основании следующих нормативных актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 года № 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 Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 года № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Приказа Минобрнауки от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с изменениями от 12 августа 2022 года).
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года №372.
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года №370.
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года №371.
- Уставом Школы.
- Иными внутренними локальными актами Школы.

1.3 Положение определяет занятость обучающихся в организации в период освоения основных образовательных программ (далее - образовательная программа).

1.4 Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми образовательной программой.

1.5. Образовательная деятельность в Школе по общеобразовательным программам, в том числе адаптированным, регламентируется календарным учебным графиком и организуется в соответствии с расписанием учебных занятий, утвержденными приказом директора Школы.

2. Режим образовательной деятельности

2.1 Учебный год в Школе начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

2.2 Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет суммарно не менее 30 календарных дней, при этом непрерывно не менее 7 дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти.
2.3 Продолжительность учебного года для обучающихся 1 классов составляет 33 учебные недели, для 2-11 классов – 34 учебные недели (без учета экзаменационного периода).
2.4 Учебный год в Школе заканчивается 26 мая. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день. Для 9 и 11 классов окончание учебного года определяется ежегодно в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.
2.5 Учебный год в 1-8 классах делится на четыре четверти, в 9-11 классах – на два полугодия.
2.6 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, утверждаемом ежегодно приказом директора Школы.

3. Режим дня и расписание уроков

3.1 Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами. При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.
3.2 Обучение в Школе организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности и воспитательных мероприятий, реализация программ дополнительного образования, индивидуальная работа с обучающимися.
3.3 Продолжительность урока (академический час) во 2-11-х классах составляет не более 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением «ступенчатого метода» наращивания учебной нагрузки и составляет: в сентябре – октябрь – не более 35 мин; в ноябре - мае – не более 40 мин. В период установления ограничительных мероприятий в соответствии с нормативными документами санитарно-гигиенического законодательства продолжительность урока может быть сокращена.
3.4 Учебные занятия в Школе организованы в две смены. Начало уроков в первую смену – в 08:00, во вторую – 13:40.
3.5 Обучение по программам общего образования заканчивается не позднее 19:00. Определение смены обучения в классах устанавливается перед началом нового учебного года и доводится до сведения родителей (законных представителей) и обучающихся.
3.6 Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, продолжительность перемен для организации питания обучающихся – 20 минут.
3.7 Расписание учебных занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

4. Требования к режиму образовательной деятельности

4.1 Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения

нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению. При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

4.2 Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объём нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся[1]:

Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	*1 класс*	21 ч
	2-4 класс	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8-9 класс	33 ч
	10-11 класс	34 ч

4.3 Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов:
  - в сентябре – октябре – по 3 урока в день;
  - в ноябре – декабре – по 4 урока;
  - с января по май – не более 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.

4.4 Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и внеурочных занятий[2].

4.5 Между началом внеурочных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 40 минут.

4.6 Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

4.7 Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

4.8 Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

1) учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

2) 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 в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый);

3) в начальных классах, в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут;

---

[1] Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

[1] Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений. Часы, отведённые на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

4) обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

5) дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

4.9 Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегчённый учебный день в четверг или пятницу.

4.10 Устанавливается следующая продолжительность уроков и перемен:

Расписание звонков

	1 смена	**перемены**
1 урок	08.00 – 08.40	20 минут
2 урок	09.00 – 09.40	20 минут
3 урок	10.00 – 10.40	20 минут
4 урок	11.00 – 11.40	20 минут
5 урок	12.00 – 12.40	10 минут
6 урок	12.50 – 13.30	10 минут
7 урок	13.40 - 14.20	
	2 смена	**перемены**
1 урок	13.40 – 14.20	20 минут
2 урок	14.40 - 15.20	10 минут
3 урок	15.30 - 16.10	10 минут
4 урок	16.20 - 17.00	10 минут
5 урок	17.10 - 17.50	10 минут
6 урок	18.00 - 18.40	

4.11 Перерыв между урочной и внеурочной деятельности не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

4.12 Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

4.13 С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 1, 4, 5 СанПиН).

4.14 Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

4.15 Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5-11 классов. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках

1 -2	10	15	15	15	20	10
3 -4	15	20	20	15	20	15
5 -7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

4.16 После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 СанПиН), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 СанПиН).

4.17 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.

4.18 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, офтальмо тренажер).

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

4.20 Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

4.21 Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

4.22 Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в рабочие программы для обучающихся включать предметы двигательно-активного характера (обучение традиционным и национальным спортивным играм).

4.23 Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 СанПиН);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу по присмотру и уходу;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.24 Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач 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-оздоровительную работу следует проводить с учётом заключения врача. Обучающиеся,

отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение 7 СанПиН). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале. Проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра

Возраст обуча-ющихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9°С	-6°С	-3°С	Занятия не проводятся
12-13 лет	- 12°С	-8°С	-5°С	
14-15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
16-17 лет	-16°С	-15°С	-10°С	

4.25 Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

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

4.27 Все практические работы в кабинете технологии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении практических работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.28 Кружковая работа в группах должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательно-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

4.29 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.

4.30 При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней.

4.31 Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1-2-х классов - более 1,5 кг, 3-4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7-8-х - более 3,5 кг, 9-11-х - более 4,0 кг.

4.32 В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в Школе, второй - для приготовления домашних заданий.

4.33 График питания обучающихся утверждается директором Школы.

4.34 Занятия в объединениях дополнительного образования в Школе могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы. Максимальная продолжительность занятий в объединениях дополнительного образования в учебные дни составляет 1,5 часа, в выходные и каникулярные дни – 3 часа. После 30-45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

4.35 Режим занятий объединений дополнительного образования устанавливается расписанием, утверждаемым директором Школы по представлению педагогических

работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.
4.36 Организация индивидуального обучения учащихся на дому проводится на основании заключения медицинского учреждения.
4.37 Иные особенности режима занятий обучающихся в Школе устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.
4.38 Изменения в расписании уроков и занятий внеурочной деятельности, дополнительного образования допускается по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие учителей в семинарах и мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора Учреждения.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1 Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной образовательной программы.
5.2 При реализации основных образовательных программ начального, основного и среднего общего образования общий объем внеурочной деятельности составляет не более 10 часов в неделю.
5.3 Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой недельной нагрузки внеурочной деятельности.
5.4 Один час в неделю Школа отводит на внеурочное занятие «Разговоры о важном» (1-11 кл), «Россия – мои горизонты» (6-11 кл).
5.5 Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.
5.6 Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы Учреждения разрешается только после издания соответствующего приказа директора. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет сотрудник Школы, который назначен приказом директора.
5.7 Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием классных часов, расписанием работы групп продленного дня, объединений дополнительного образования, кружков, секций, детских общественных объединений.

6. Актированные дни

6.1 Актированный день - день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации учащимися по усмотрению родителей (законных представителей).
6.2 Для признания актированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

Классы	Температура, при которой учащиеся могут не посещать организацию		
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра более 5 м/сек
1-2 классы	- 26°С	- 25°С	- 25°С
1 -4 классы	- 27°С	- 26°С	- 25°С
1-7 классы	- 28°С	- 27°С	- 26°С
1-9 классы	- 30°С	- 29°С	- 27°С
1-11 классы	- 32°С	-30°С	- 28°С

6.3 С обучающимися, пришедшими в Учреждение, занятия проводятся.

7. Заключительная часть

7.1 Данное Положение вступает в силу с момента его утверждения. При принятии Положения в соответствии с частью 3 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учитывается мнение Педагогического коллектива, Совета обучающихся, Совета родителей (законных представителей) обучающихся. Дополнения и изменения к Положению утверждаются приказом директора Школы после обсуждения с педагогами, обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443738

Владелец Сомов Сергей Николаевич

Действителен С 07.05.2025 по 07.05.2026