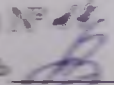
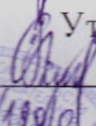
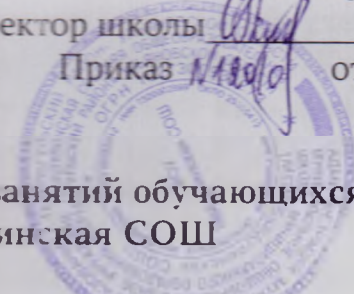


Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 16 от 02.10.2023.  
Секретарь  Т.Н.Ватина

Утверждаю  
Директор школы  /С.В.Фещенко/  
Приказ № 180/01 от 02.10.2023.



## Положение о режиме занятий обучающихся МОУ Байдулинская СОШ

### 1. Общие положения

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

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

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;

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 РФ от 31 июля 2020 года N 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - 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. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров, 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 соответствующего уровня.

Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Начало учебного года может переноситься Организацией при реализации общеобразовательной программы в очно - заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на триместры. Между триместрами - каникулы. Каждый триместр 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 учебных недели,

во 2-4, 5-8, 10 классах – 34 учебных недели,

в 9, 11 классах - 34 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 пришкольных 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 начинается в 08.15.

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 уроков 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 - 7 классов - не более 7 уроков;

- для обучающихся 8 - 11 классов - не более 8 уроков.

2.12. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 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 45 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 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.

2.20. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой.

2.21. Расписание звонков и перемен:

**- в 1 классе:**

Образовательная деятельность	Сентябрь-октябрь	Ноябрь-декабрь	Январь-май
Зарядка	8.00-8.10	8.00-8.10	8.00-8.10
1 урок	8.15 - 8.50	8.15 - 8.50	8.15 - 8.55
Перемена	8.50 - 9.00	8.50 - 9.00	8.55- 9.05
2 урок	9.00 - 9.35	9.00 - 9.35	9.05 - 9.45
Перемена	9.35 - 9.55	9.35 - 9.55	9.45-10.05
3 урок	9.55 - 10.30	9.55 - 10.30	10.05-10.45
Перемена	Динамическая пауза 10.30 - 11.10	Динамическая пауза 10.30 - 11.10	Динамическая пауза 10.45-11.25
4 урок		11.10-11.45	11.25-12.05
Перемена			12.05-12.15
5 урок			12.15-12.55

**Во 2-4 классах:**

-Продолжительность перемен:

1 перемена - 10 минут

2 перемена - 20 минут

3 перемена - 40 минут (динамическая пауза)

4 перемена - 10 минут

5 перемена - 10 минут

6 перемена - 10 минут

- Расписание звонков:

1 урок 8.15 - 8.55

2 урок 9.05 - 9.45

3 урок 10.05-10.45

Динамическая пауза 10.45-11.25

4 урок 11.25-12.05

5 урок 12.15-12.55

**В 5-11 классах:**

-Продолжительность перемен

1 перемена - 10 минут

2 перемена - 20 минут

3 перемена - 20 минут

4 перемена - 10 минут

5 перемена - 10 минут

6 перемена - 10 минут

-Расписание звонков

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
Зарядка	8.00 - 8.10	
1 урок	8.15 - 8.55	10 минут
2 урок	9.05 - 9.45	20 минут
3 урок	10.05-10.45	20 минут
4 урок	11.05-11.45	10 минут
5 урок	11.55-12.35	10 минут
6 урок	12.45 - 13.25	10 минут
7 урок	13.35 - 14.15	
Внеурочная деятельность проводится по расписанию класса		

**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 учитывать 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:

- физкультурминуток;
- 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.

5.6. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий

(температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

## **6. Режим трудовых занятий обучающихся**

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

6.2. Все работы обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка, перчатки). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

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.

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 считать активированным учебный день при температуре воздуха:

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

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

9.6. 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 и учебной нагрузки 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 минут

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



активности подвижному - после дневного сна или перед уходом воспитанников домой.  
10.15. 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

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

11.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

11.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

11.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

11.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

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