

## Положение

### о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 11»

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 11» (далее - Положение) разработано с учетом Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28, СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115.

1.2. Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения г. Мурманска «Средняя общеобразовательная школа № 11» (далее - МБОУ г. Мурманска СОШ № 11) в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

#### 2. Учебный год

2.1. Учебный год в МБОУ г. Мурманска СОШ № 11 начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Срок окончания учебного года для всех уровней образования — 26 мая. Если выходной выпадает на 26 мая, то учебный год заканчивается в предыдущий день. Для обучающихся 9-х классов окончание учебного года определяется с учетом расписания государственной итоговой аттестации.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся 2-х – 9-х классов составляет 34 недели без учета государственной (итоговой) аттестации, в первом классе - 33 недели.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей - четыре.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность

каникул составляет не менее 7 календарных дней.

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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

### 3. Режим занятий

3.1. Обучение в МБОУ г. Мурманска СОШ № 11 ведется в 1- 9 классах по 5-ти дневной учебной неделе.

В случае необходимости в МБОУ г. Мурманска СОШ № 11 может быть организовано обучение в две смены, во 2 смене не могут обучаться обучающиеся 1-х, 5-х, 9-х классов.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока во 2-9-х классах составляет 40 минут.

3.3. В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

— сентябрь, октябрь - 3 урока по 35 минут каждый (для прохождения учебной программы четвертые уроки заменяются целевыми прогулками на свежем воздухе, уроками физической культуры, уроками - играми, уроками-театрализациями, уроками-экскурсиями;

— ноябрь - декабрь - по 4 урока по 35 минут каждый;

— январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый.

В середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

3.4. Учебные занятия в МБОУ г. Мурманска СОШ № 11 начинаются в 8 часов 30 минут и заканчиваются не позднее 17 часов 40 минут.

Проведение «нулевых» уроков в образовательном учреждении не допускается.

3.5. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режим учебных занятий вносятся не более 3-х перемен, продолжительностью не менее 20 минут.

3.6. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 20 - 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

3.7. Расписание звонков:

### Понедельник

Урок	Начало	Окончание	Перемена
Разговоры о важном	8:30	9:10	0:20
1	9:30	10:10	0:10
2	10:20	11:00	0:20
3	11:20	12:00	0:20
4	12:20	13:00	0:20
начало уроков второй смены			
5	13:20	14:00	0:20
6/разговоры о важном	14:20	15:00	0:10
7/2	15:10	15:50	0:10
3	16:00	16:40	0:20
4	17:00	17:40	0:10
5	17:50	18:30	0:10

### Вторник, среда

Урок	Начало	Окончание	Перемена
1	8:30	9:10	0:20
2	9:30	10:10	0:10
3	10:20	11:00	0:20
4	11:20	12:00	0:20
5	12:20	13:00	0:20
начало уроков второй смены			
6/1	13:20	14:00	0:20
7/2	14:20	15:00	0:10
3	15:10	15:50	0:10
4	16:00	16:40	0:20
5	17:00	17:40	0:10

### Четверг, пятница

Урок	Начало	Окончание	Перемена
кл.час	8:30	8:50	0:20
1	9:10	9:50	0:10
2	10:00	10:40	0:20
3	11:00	11:40	0:20
4	12:00	12:40	0:20
начало уроков второй смены			
5/1	13:00	13:40	0:20
6/2	14:00	14:40	0:10
7/3	14:50	15:30	0:10
кл.час	15:40	16:00	0:20
4	16:20	17:00	0:10
5	17:10	17:50	

**Расписание звонков и перемен  
1-е классы**

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Сентябрь– октябрь</b>	<b>Ноябрь– декабрь</b>	<b>Январь– май</b>
1-й урок	8:30–9:05	8:30–9:05	8:30–9:10
1-я перемена	9:05–9:15	9:05–9:15	9:10–9:20
2-й урок	9:15–9:50	9:15–9:50	9:20–10:00
Динамическая пауза	9:50–10:30	9:50–10:30	10:00–10:40
3-й урок	10:30–11:05	10:30–11:05	10:40–11:20
3-я перемена	–	11:05–11:15	11:20–11:30
4-й урок	–	11:15–11:50	11:30–12:10
4-я перемена	–	11:50–12:00	12:10–12:20
5-й урок	–	–	–
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности	55 минут	30 минут	40 минут
Внеурочная деятельность	С 12:00	С 12:30	С 13:00

Расписание звонков может корректироваться в течение учебного года.

3.8. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной Гигиеническими нормативами в течение дня и недели.

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

— в 1-х классах - четырех и один раз в неделю возможно пять уроков за счет физической культуры;

— во 2 - 4-х классах - пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;

— 5 - 6-х классах - шести;

— 7 - 9-х классах - семи.

3.10. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7-10 лет не позднее 20.00, для детей 10-18 лет не позднее 21.00.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение

физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее - ЭСО).

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.

4.4. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

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

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

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

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

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. 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.

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы группы продленного дня, кружков, секций, детских общественных объединений.

6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с учебно - тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет учитель, воспитатель, который назначен приказом директора.

6.3. Работа спортивных секций, кружков, кабинета информатики допускается только по расписанию, утвержденному директором МБОУ г. Мурманска СОШ № 11.

6.4. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются через 1 час после окончания уроков.

6.5. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально

допустимой нагрузки.

6.6. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены - 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

6.7. В МБОУ г. Мурманска СОШ № 11 по желанию и запросам родителей (законных представителей) могут открываться группы продленного дня обучающихся, которые начинают свою работу после окончания уроков. Режим работы каждой группы утверждается директором школы. Группы продленного дня действуют на основании Положения о группах продленного дня. В группе продленного дня продолжительность прогулки для младших школьников должна составлять не менее 1,5 часов. Двигательная активность на воздухе должна быть организована в виде подвижных и спортивных игр.