

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета,  
протокол № 1 от «31» августа 2018 г.  
протокол № 9 от «09» июня 2021 г.  
с учетом мнения Совета обучающихся  
МАОУ «Школа № 13»  
протокол № 1 от 11 сентября 2018 г.  
протокол № 5 от «16» июня 2021 г.  
с учетом общешкольного родительского  
совета протокол № 1 от 19 сентября 2018 г.  
протокол № 4 от 15 июня 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАОУ «ШКОЛА № 13»  
Н.М. Ростовщикова  
Приказ № 87-ОД от 05 сентября 2018 года  
Приказ № 46 –од от 09.06.2021г.



**Положение  
о режиме занятий обучающихся  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
Городского округа «город Ирбит» Свердловской области  
«Средняя общеобразовательная школа № 13»  
( в редакции приказа № 46 от 09.06.2021 г.**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее Положение) устанавливает режим занятий во время организации образовательной деятельности муниципального автономного общеобразовательного учреждения Городского округа «город Ирбит» Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа № 13» (далее МАОУ «Школа 13»).

1.2 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 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 начального общего, основного общего и среднего общего образования», Постановлениями Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Минюсте России 18.12.2020 г.), от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и с нормативными правовыми актами в сфере образования, санитарными требованиями и условиями Свердловской области и Муниципального образования город Ирбит, Уставом МАОУ «Школа № 13», учебным планом МАОУ «Школа № 13», календарным учебным графиком.

1.3. Настоящее Положение определяет занятость обучающихся в организации в период освоения образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования.

1.4. Организация образовательной деятельности в организации осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта.

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

1.6. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утвержденными на текущий учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми образовательная организация составляет расписание занятий.

1.7. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений школы.

**2. Режим образовательного процесса**

2.1. Образовательный процесс в ОО осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого ОО самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом,



календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебный год в ОО начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Окончание учебного года – в соответствии с календарным учебным графиком.

2.4. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации, в 9,11 классах, в первом классе – 33 недели.

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: триместры. Количество триместров - 3.

2.6. При обучении по данной системе в каждом триместре предусмотрены каникулы. В течение года обучающимся предоставляются каникулы не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

2.7. В соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации проводятся учебные сборы обучающихся 10 классов в конце учебного года (май). Продолжительность учебных сборов составляет 5 дней (40 учебных часов). Конкретные сроки проведения сборов устанавливаются органом местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования.

2.7. Календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных модулей, триместров, каникул, разрабатывается и утверждается ОО ежегодно.

### **3. Режим учебных занятий.**

3.1. Обучение в ОО ведется по 5-дневной учебной неделе в одну смену.

3.2. В образовательной организации устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, лабораторное занятие, консультация, самостоятельная работа, практика, выполнение контрольных работ и другие.

3.3. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

3.4. В соответствии с требованиями СанПиН и письмом Министерства образования и науки РФ от 20.04.2001г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период» 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;
- ноябрь-декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый;
- январь - май – по 4 урока по 40 минут каждый.

#### I полугодие

№	Время	Мероприятия
1	8.00 – 8.05	Утренняя зарядка
2	8.05 – 8.40	Урок (35 минут)
3	8.40 – 8.55	Перемена (15 минут), завтрак
4	8.55 – 9.30	Урок (35 минут)
5	9.30 – 10.10	Динамическая пауза (40 мин.)
6	10.10 – 10.45	Урок (35 мин.)
7	10.45-11.00	Перемена (15 мин.)
8	11.00-11.35	Урок (35 мин.)

9	11.35 – 11.50	обед
10	11.50 – 12.15	Внеурочная деятельность (25 минут)

#### II полугодие

	Урок	Перемена
1	08.00 -08.40	15 минут
2	08.55-09.35	15 минут
3	09.50 -10.30	
	10.30- 11.10	Динамическая пауза
4	11.10-11.50	15 минут
5	12.05 -12.45	Внеурочная деятельность

3.5. Учебные занятия в ОО начинаются в 8.00 часов и заканчиваются не позднее 14.30.

3.6. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены перемены, продолжительностью не менее 20 минут и одна перемена по 15 минут. 4

3.7. Расписание звонков:

I смена		Перемена
1	08.00.- 08.40.	20 минут
2	09.00.- 09.40.	20 минут
3	10.00.- 10.40.	20 минут
4	11.00.- 11.40.	20 минут
5	12.00.- 12.40.	15 минут
6	12.55 - 13.35.	10 минут
7	13.45 – 14.25	

3.8. Обучающиеся могут пользоваться учебными кабинетами для занятий внеурочной деятельностью в соответствии с расписанием, для самостоятельных занятий во внеурочное время, при подготовке к конкурсам, при ликвидации академической задолженности в индивидуальном порядке с разрешения администрации.

#### 4. Режим образовательной деятельности

4.1. Количество учащихся 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.

4.2. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации образовательной организации номером, отражающим год обучения и литерой (буква). За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников образовательной организации.

4.3. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки:



Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)
	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2-4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8-9	33	10
10-11	34	10

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

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.

4.4. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, в соответствии с требованиями СанПиН.

4.5. В классах, где обучение осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС возможно составление нелинейного расписания с чередованием учебных и внеучебных развивающих занятий в соответствии с учебным планом и программой внеурочной деятельности. Работа спортивных секций, кружков, дополнительных и факультативных занятий, консультаций осуществляется в учебных кабинетах и иных предназначенных для этого помещениях по расписанию, утвержденному директором школы не ранее, чем через 20 минут после окончания уроков, и заканчивается не позднее 20.00 часов.

4.6. 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, информатика) чередуются с уроками музыки, ИЗО, технологии, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математической направленности чередуются с гуманитарными предметами.

4.7. При проведении занятий по иностранному языку, технологии на всех уровнях образования, физической культуре для обучающихся уровня среднего общего образования, по информатике, физике (во время практических занятий), химии (во время практических занятий), на элективных курсах допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек.

При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью и (или) при проведении занятий по другим предметам.



- 4.8. Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2-4 классах - 2-3 уроках; для обучающихся 5-11 классов на 2-4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.
- 4.9. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять в 1-4 классах 60-80%, в 5-11 классах - 70-90%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.
- 4.10. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.
- 4.11. 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.
- 4.12. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и 5 СанПиН).
- 4.13. 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.д.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах - 10-15 минут. 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.
- 4.14. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для обучающихся 1-2 классов не более 20 минут, для обучающихся 3-4 классов - не более 25 минут, для обучающихся 5-6 классов не более 30 минут, для обучающихся 7-11 классов не более 35 минут.
- 4.15. 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, офтальмотренаж).
- 4.16. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.
- 4.17. 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.
- 4.18. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводит врач с учетом 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-оздоровительные мероприятия следует проводить с учетом заключения врача.
- 4.19. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.
- 4.20. 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. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.
- 4.21. Занятия физической культурой на улице в зимний период зависят от температуры и скорости ветра.



Возраст обучающихся	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°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12°C	-8°C	-5°C	
14-15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

4.22. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристических походах обучающиеся допускаются с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

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

4.24. Все работы в мастерских и кабинете по обслуживающему труду обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.25. 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.

4.26. 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.

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

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

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

4.30. В образовательной организации организовано медицинское обслуживание учащихся. Медицинские осмотры учащихся в образовательной организации организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

4.31. Учащиеся допускают к занятиям в образовательную организацию после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

4.32. В образовательной организации организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.



4.33. В классных журналах оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

### **5. Режим питания обучающихся**

5.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора образовательной организации.

5.2. Организацию питания обучающихся в образовательной организации осуществляет сторонняя организация по договору.

5.3. Для организации питания выделяется столовая, а также помещение для хранения и приготовления пищи.

5.4. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика после 1, 2, 3, 4 и 5 уроков.

### **6. Режим внеурочной деятельности**

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

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

6.3. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 20 минут после окончания уроков.

6.4. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой аудиторной нагрузки.

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

6.6. В образовательной организации 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 приказом директора ОО.

### **7. Режим трудовых занятий обучающихся**

7.1. В ОО запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).

7.2. С согласия обучающихся и их родителей (законных представителей) осуществляется организация летней трудовой практики, продолжительность которой устанавливается решением педагогического совета ОО.

### **8. Активированные дни.**

8.1. Активированный день-день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации обучающимися по усмотрению родителей (законных представителей). Для признания активированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

- для обучающихся 1-4 классов при температуре воздуха  $-28^{\circ}\text{C}$  без ветра,  $-25^{\circ}\text{C}$  с ветром (0 при скорости ветра не менее 4 м/сек);

- для обучающихся 5-9 классов при температуре воздуха  $-30^{\circ}\text{C}$  без ветра,  $-28^{\circ}\text{C}$  с ветром;

- для обучающихся 10-11 классов при температуре воздуха  $-32^{\circ}\text{C}$  без ветра,  $-30^{\circ}\text{C}$  с ветром.

8.2. Температурные режимы определяются на основании данных, озвученных в средствах массовой информации (телевидение, радио).

8.3. В случае приостановки образовательной деятельности из-за погодных условий её осуществление для обучающихся, не посещающих общеобразовательную организацию, осуществляется дистанционно.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Ростовщикова Наталья Михайловна

Действителен с 30.12.2021 по 30.12.2022