


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Осинская средняя общеобразовательная школа № 2»**


СОГЛАСОВАНО  
Протокол педагогического совета  
от 30.08.2023 г. № 14

СОГЛАСОВАНО  
Президент ученического совета  
«Школьный парламент»

 / Шукурова Д.А.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель родительского комитета

 / Мамуров С.В.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Осинская СОШ № 2»  
 / Барлуков П.Г.  
приказ № 119/25 от 31.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Председатель ППО  
МБОУ «Осинская СОШ № 2»

 / Хихаева М.В.

**Режим занятий обучающихся**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ «Осинская СОШ № 2» (далее – школа) разработан в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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 от 22.03.2021 № 115.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

**2. Учебный год**

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня

образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для учеников уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти/семестры. Количество четвертей в учебном году – четыре, семестров – два.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются ученикам 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей/семестров, 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 школе ведется по пятидневной учебной неделе – в 1–11-х классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- 35 минут в сентябре–декабре;

- 40 минут в январе–мае.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в две смены. Обучающиеся 1-х, 4-х, 5-х, 8-х, 9–11-х классов обучаются в первую смену.

Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ проводятся в первую смену.

3.3.1. Начало уроков в первую смену – 8:15, во вторую – 13:20. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19:00.

3.4. После каждого урока ученикам предоставляется перерыв 10 минут, после первого и второго урока – 20 минут.

3.5. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учеников и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – 4-х и один раз в неделю возможно 5 уроков за счет физической культуры;

- 2–4-х классах – 5-ти и один раз в неделю возможно 6 уроков за счет физической культуры;

- 5–6-х классах – 6-ти уроков;

- 7–11-х классах – 7-ми уроков.

Количество уроков для обучающихся с ОВЗ не превышает:

- в 1-х классах – 4-х и один раз в неделю возможно 5 уроков за счет физической культуры;

- 2–4-х классах – 5-ти и один раз в неделю возможно 6 уроков за счет физической культуры;

- 5–6-х классах – 6-ти уроков;

- 7–11-х классах – 7-ми уроков.

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

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

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

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток 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 проводятся в зале.

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

#### **5. Особенности организации образовательного процесса при электронном и дистанционном формате**

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

6.2. Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать в том числе дистанционные мероприятия.

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

6.4. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут.

6.5. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью для обучающихся с ОВЗ составляет 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

#### **7. Режим занятий обучающихся, осваивающих дополнительные общеразвивающие программы**

7.1. Занятия в системе дополнительного образования начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

7.2. Занятия в объединениях проводятся по группам, подгруппам, индивидуально или всем составом объединения по дополнительным общеобразовательным программам

различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической).

7.3. Рекомендуемая продолжительность занятий детей в учебные дни не более 3-х академических часов в день, в выходные и каникулярные дни академических часов в день, не более 4 академических часов в день.

7.4. После 30 - 45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

7.5. В соответствии с приложением № 3 СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» устанавливается следующая продолжительность дополнительного образования, кратность занятий в неделю:

- в кружках технической направленности: 2-3 занятия в неделю, 2 занятия в день продолжительностью по 45 мин;

- в объединениях с использованием компьютерной техники: 1-3 занятия в неделю, 2 занятия по 30 минут в день для детей в возрасте до 10 лет, 2 занятия по 45 минут в день для остальных;

- в кружках художественной направленности: в объединениях изобразительного и декоративно-прикладного искусства: 2-3 занятия в неделю, 2-3 занятия в день по 45 минут; в музыкальных и вокальных объединениях: 2-3 занятия в неделю, по 2-3 групповых занятий в день по 45 минут, по 2-3 индивидуальных занятия в день по 30-45 минут; в хоровых объединениях: 2-4 занятия в неделю, по 2-3 занятия в день по 45 минут; в оркестровых объединениях: 2-3 занятия в неделю, индивидуальное занятие по 30-45 минут, репетиция до 4 часов в внутренним перерывам 20-25 минут; в хореографических объединениях: 2-4 занятия в неделю, по 2 занятия в день продолжительностью 30 минут для детей в возрасте до 8 лет, 2 занятия в день продолжительностью по 45 минут для остальных;

- в объединениях туристско-краеведческой направленности: 2-4 занятия в неделю или 1-2 похода или занятия на местности в месяц, 2-4 занятия в день продолжительностью по 45 минут, занятия на местности или поход до 8 часов;

- в объединениях естественнонаучной направленности: 1-3 занятий в неделю, 2-3 занятия в день продолжительностью по 45 минут, или занятие на местности продолжительностью до 8 часов;

- в объединениях физкультурно-спортивной направленности: занятия по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта: 2-3 занятия в неделю, 1 занятие в день продолжительностью 45 минут для детей в возрасте до 8 лет, 2 занятия по 45 минут для остальных обучающихся; спортивно-оздоровительные группы (кроме командных игровых и технических видов спорта): 2-3 занятия в неделю, 1 занятие в день продолжительностью по 45 минут для детей в возрасте до 8 лет, 2 занятия продолжительностью по 45 минут для остальных обучающихся; спортивно-оздоровительные группы в командно-игровых видах спорта: 2-3 занятия в неделю, 2 занятия в день продолжительностью по 45 минут; спортивно-оздоровительные группы в технических видах спорта: 2-3 занятия в неделю, 2 занятия продолжительностью по 45 минут; объединения культурологической направленности: 1-2 занятия в неделю, 1-2 занятия в день продолжительностью по 45 минут; журналистика: 1-2 занятия в неделю, 1-2 занятия в день продолжительностью по 45 минут;

- объединения военно-патриотической направленности: 2-4 занятия в неделю, 1-3 занятия в день продолжительностью по 45 минут, занятия на местности до 8 часов;

- объединения социально-педагогической направленности: 1-2 занятия в неделю, 1-3 занятия в день продолжительностью по 45 минут;

- дошкольное развитие: 2-3 занятия в неделю, 1-4 занятия в день продолжительностью по 30 минут.