

## **Положение о режиме занятий обучающихся МАОУ «Лицей № 102»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МАОУ «Лицей № 102» (далее – Лицей) 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 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; Устава Лицея.

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 правилами и гигиеническими нормативами.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися ОО и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися начального общего, основного общего и среднего общего образования.

### **2. Режим образовательного процесса**

2.1. Образовательный процесс в Лицее осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого Лицеем самостоятельно в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного и среднего общего образования, 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, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебный год в Лицее 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. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся 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.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или семестров. Количество четвертей в учебном году для 1-9 классов – 4, семестров для 10-11 классов – 2.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

### 3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–5-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 6–11-х классах.

Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре; 40 минут в январе – мае.

Учебные занятия в школе организованы в две смены. Начало уроков в первую смену – 8.00, во вторую – 10.50. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 16.05.

После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв от 10 до 20 минут.

3.2. Обучение в 1-х классах осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по пятидневной 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 40 минут каждый);
- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- для посещающих группу продленного дня организовано 3-разовое питание и прогулка.

Расписание звонков для 1-го класса:

Расписание звонков в 1-х классах на сентябрь-октябрь учебного года:

Урок	Начало	Окончание	Продолжительность перемен
1	8-00	8-35	20 минут
2	8-55	9-30	(динамическая пауза 40 минут); + 20 минут перемена
3	9-35	10-35	
4	10-50	11-25	

6.2 Расписание звонков в 1-х классах на ноябрь-декабрь учебного года:

Урок	Начало	Окончание	Продолжительность перемен
1	8-00	8-35	20 минут
2	8-55	9-30	(динамическая пауза 40 минут); + 20 минут перемена
3	9-35	10-35	
4	10-50	11-25	20 минут
5	11-45	12-20	

### 6.3 Расписание звонков в 1-х классах на второе полугодие учебного года:

Урок	Начало	Окончание	Продолжительность перемен
1	8-00	8-40	15 минут
2	8-55	9-35	(динамическая пауза 40 минут); + 20 минут перемена
3	9-35	10-35	
4	10-50	11-30	15 минут
5	11-45	12-25	

### 6.4 Расписание звонков во 2-11-х классах:

Урок	Начало	Окончание	Продолжительность перемен
1	8.00	8.40	15 минут
2	8.55	9.35	20 минут
3	9.55	10.35	15 минут
4	10.50	11.30	15 минут
5	11.45	12.25	20 минут
6	12.45	13.25	15 минут
7	13.40	14.20	15 минут
8	14.35	15.15	10 минут
9	15.25	16.05	10 минут

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

#### Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах

классы	5-дневная учебная неделя не более	6-дневная учебная неделя не более
1	21	
2-4	23	
5	29	
6		33
7		35
8-9		36
10-11		37

Количество уроков не превышает:

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

- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры; 5 – 6-х классах – шести; 7 – 11-х классах – семи.

3.4. 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 занятий внеурочной деятельности на всех уровнях образования, физической культуре, элективных курсах допускается объединение классов.

4.2 В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%.

4.3 В течение учебного дня не следует проводить более одной оценочной процедуры. В течение недели не более двух оценочных процедур в неделю для обучающихся 2-4 классов, для обучающихся 5-6 классов не более трех оценочных процедур в неделю, для обучающихся 7-9 классов не более четырех оценочных процедур в неделю, для обучающихся 10-11 классов не более пяти оценочных процедур в неделю.

Оценочные процедуры рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

4.4 Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников ОО.

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

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

4.7 Учащиеся допускают к занятиям в Лицее после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

4.8 В Лицее организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

4.9 В электронном журнале КИАСУО оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

4.10 При проведении учебных занятий, курсов, модулей возможно деление классов на группы.

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

4.12 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).

4.13 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.

#### **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 кружков, секций, детских общественных объединений.

6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами 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 и/или педагогический работник, который назначен приказом директора.

6.3. Часы факультативных, элективных занятий входят в объем максимально допустимой аудиторной нагрузки.

6.4. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут.

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

6.6. В **Лицей** 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 **Лицея**.

## **7. Режим работы группы продленного дня.**

Режим работы группы продленного дня разрабатывается в соответствии с Положением о группе продленного дня и календарным учебным графиком текущего учебного года.

## **8. Промежуточная аттестация обучающихся.**

Освоение образовательной программы, в том числе отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины образовательной программы, сопровождается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой в порядке, установленном соответствующим локальным актом Лицея – Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточную аттестацию в Лицее в обязательном порядке проходят обучающиеся, осваивающие ООП начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования во всех формах обучения; включая обучающихся, осваивающих образовательные программы по индивидуальным учебным планам. Могут проходить по заявлению обучающихся и их родителей (законных представителей) обучающиеся, осваивающие ООП:

- в форме семейного образования (экстерны);
- форме самообразования (экстерны).

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в одной из следующих форм:

- Диктант

- Изложение
- Сочинение
- Контрольная работа
- Проверочная работа
- Сдача нормативов
- Практическая работа
- Творческая работа
- Собеседование
- Защита проекта
- Зачетная работа (для элективных курсов)
- Лабораторная работа
- Комплексная контрольная работа
- Проверка техники чтения
- Всероссийская проверочная работа
- Тест

Учащиеся с ограниченными возможностями здоровья, обучающиеся по адаптированной основной общеобразовательной программе (АООП) имеют право пройти текущую и промежуточную аттестацию в иных формах в соответствии с состоянием здоровья.

Государственная итоговая аттестация обучающихся 9, 11-х классов проводится в сроки, установленные Министерством образования и науки Российской Федерации и Министерством образования и науки Красноярского края.

## 9. Режим питания обучающихся

9.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора **Лицея**.

9.2. Для организации питания выделяется столовая, а также все необходимые помещения для функционирования столовой и предоставления качественного питания.

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

Режим работы школьной столовой.

Время	Класс
8.30 – 8.45	Завтрак для обучающихся 1-ых классов
8.40 – 8.55	Завтрак для обучающихся 2 и 4-ых классов
9.35 – 9.55	Завтрак для обучающихся 5-8 классов
10.35 – 10.50	Завтрак для обучающихся 9-11 классов
11.20 – 11.45	Обед для обучающихся 1 классов
11.30 – 11.45	Обед для обучающихся 2 и 4 классов.
12.25 – 12.45	Обед для обучающихся 5-11 классов. Завтрак для 3 классов
14.20 – 14.35	Обед для обучающихся 3 классов
14.45 - 15.00	Полдник для учащихся, посещающих группу продленного дня

## 10. Режим каникулярного времени

С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Минимальная продолжительность каникул – 7 календарных дней (абз. 6 п. 3.4.16 СП 2.4.3648-20), летние каникулы- 98 дней.

## 11. Режим двигательной активности обучающихся

11.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет:

- утренней зарядки;
- физкультминуток;
- динамических пауз;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

11.2. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям. (если они организованы на открытом воздухе).

11.2.1. 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). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

11.2.2. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

11.2.3. 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.

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