

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «ЦО №38»  
Т.В. Максимова  
приказ от 30.03.2021 № 01-08



Рассмотрено на заседании  
Совета обучающихся  
Протокол № 1 от  
29.03.2021 г.

Рассмотрено на заседании  
Совета родителей  
Протокол № 2 от  
30.03.2021 г.

Принято на заседании  
Управляющего совета  
Протокол № 2 от  
30.03.2021 г.

## Положение о режиме занятий обучающихся

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано 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», 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 дошкольного образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373;
- 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 28.08.2020 № 442;
- Уставом МБОУ «ЦО №38».

1.2. Основные образовательные программы дошкольного образования МБОУ «ЦО №38» реализуются в структурных подразделениях Детский сад №37 и Детский сад №131 (далее – детские сады) в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы детских садов и групп, а также режима дня, соответствующего анатомическим и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

1.3. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования МБОУ «ЦО №38» реализуются в структурных подразделениях Химический лицей и Школа №60 в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.4. Режим занятий устанавливает продолжительность образовательной нагрузки в течение одного занятия и одного дня, особенности организации занятий с применением электронных средств обучения и занятий по физическому воспита-

нию, порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

## **2. Учебный год на уровне начального, основного, среднего общего образования**

2.1. Учебный год для учащихся 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 учащихся 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 состоит из учебных периодов – 4 четверти.

2.4. После окончания четверти следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти. Дополнительные каникулы для 2 – 11 классов в течение четверти также могут быть предусмотрены календарным учебным графиком.

2.5. 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, утверждаемом приказом директора МБОУ «ЦО №38» на каждый учебный год.

## **3. Режим занятий учащихся**

3.1. Обучение ведется:

- по пятидневной учебной неделе – в 1–4-х классах и в 5–11-х общеобразовательных классах в Школе №60;
- по шестидневной учебной неделе – в 5–6-х классах с углубленным изучением биологии в Школе №60 и в 7-11-х классах в Химическом лицее .

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

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

Обучение в 1 классе: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе-мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.3. Учебные занятия организованы в одну смену. Начало уроков в Школе №60 – 8.30, в Химическом лицее – 9.00.

3.4. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) – 20-30 минут. Вместо одной боль-

шой перемены могут быть после 2 и 3 уроков установлены две перемены по 20 минут каждая.

3.5. Конкретное расписание звонков, продолжительность перемен для классов в Школе №60 и Химическом лицее устанавливается календарными учебными графиками соответствующего уровня образования на каждый учебный год.

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

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.

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

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 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 должны проводиться в зале.

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

## **5. Режим внеурочной деятельности, дополнительного образования учащихся**

5.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

5.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

5.3. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования проходят в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

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

5.5. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–15 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.

## **6. Режим пребывания и занятий воспитанников**

6.1. Режим работы детских садов – пятидневная рабочая неделя. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

6.2. Дошкольные группы для детей с 1 года до 7 лет функционируют в режиме полного дня (12-часового пребывания) с 7.00 до 19.00.

6.3. Образовательная программа дошкольного образования реализуется в группах, функционирующих в режиме не менее 3 часов в день. Образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

6.4. Продолжительность одного образовательного занятия составляет как правило 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.

6.5. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет как правило не более:

- 20 мин. – от полутора до трех лет;
- 30 мин. – для детей от трех до четырех лет;
- 40 мин. – для детей от четырех до пяти лет;
- 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна – для детей от пяти до шести лет;
- 90 мин. – для детей от шести до семи лет.

6.6. Образовательная деятельность для всех возрастных групп начинается не ранее 8.00 и заканчиваются не позже 17.00.

6.7. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физические упражнения.

6.8. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

6.9. Конкретная продолжительность занятий и перерывов между ними, время и продолжительность прогулок и сна устанавливается расписанием организованной образовательной деятельности и графиком режима воспитанников на каждый учебный год.

## **7. Режим физического воспитания в детском саду**

7.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

7.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.

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

8.1. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать:

- для детей 5-7 лет – 5-7 минут;
- для учащихся 1-4-х классов – 10 минут;
- для 5–9-х классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски: для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут;
- для компьютера: для детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут, 10-11 классов – 35 минут.

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

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

8.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

8.5. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп составляет не более 1 часа.

8.6. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 43ac6c8d42794f91201c178798ee0f8f831b1a7f

Владелец Максимова Татьяна Владимировна,

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ №38",

Директор

Действителен с 13.07.2022 по 06.10.2023