

Муниципальное общеобразовательное  
учреждение  
«Гимназия им. В.А. Надькина»

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора МОУ  
«Гимназия им. В.А.Надькина»  
от 22.03.2023г. № 116/1-26-130

## **Режим занятий учащихся МОУ «Гимназия им. В.А.Надькина»**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МОУ «Гимназия им.В.А.Надькина» (далее – гимназия) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 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 N 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 N 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 N 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 правилами и гигиеническими нормативами.

### **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.

2.3. 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. Количество четвертей в учебном году – 4.

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, 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 субботу возможно проведение внеурочной деятельности, консультаций, внеклассной работы.

3.2. Продолжительность учебного часа (урока) – 40 минут с обязательным перерывом между уроками в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10. Обучение в первых классах с соблюдением "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).

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков – 8.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перемена.

3.5. Расписание звонков:

**Для 1-х классов**

<b>Сентябрь , октябрь</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Урок</b>	<b>Перемена</b>
1 урок	8.00 – 8.35	15
2 урок	8.50 – 9.25	

<b>Динамическая пауза 9.25 – 10.10</b>		
3 урок	10.10 – 10.45	
<b>Ноябрь, декабрь</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Урок</b>	<b>Перемена</b>
1 урок	8.00 – 8.35	15
2 урок	8.50 – 9.25	20
3 урок	9.45 – 10.20	
<b>Динамическая пауза 10.20 – 11.00</b>		
4 урок	11.00 – 11.35	15

**Для 2-4-х классов:**

<b>1 смена</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Урок</b>	<b>Перемена</b>
1 урок	8.00-8.40	10
2 урок	8.50-9.30	20
3 урок	9.50-10.30	20
4 урок	10.50-11.30	20
5 урок	11.50-12.30	10
6 урок	12.40-13.20	

**Для 5-11х классов:**

<b>1 смена</b>		
<b>№ урока</b>	<b>Урок</b>	<b>Перемена</b>
1 урок	8.00-8.40	10
2 урок	8.50-9.30	20
3 урок	9.50-10.30	20
4 урок	10.50-11.30	20
5 урок	11.50-12.30	10
6 урок	12.40-13.20	10
7 урок	13.30-14.10	5
8 урок	14.15-14.55	

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.

3.7. Окончание занятий всех внеклассных мероприятий, занятий дополнительного образования и внеурочной деятельности, а также пребывание учащихся и работников в здании гимназии не позднее 20 час. 00 мин.

#### **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 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. 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. 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. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.
- 6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перерыв продолжительностью не менее 60 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- 6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.