

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17»  
ГОРОДА ОБНИНСКА**

*Калужская область, г. Обнинск, ул. Белкинская, д.10  
эл. почта [obnschool17@mail.ru](mailto:obnschool17@mail.ru)*

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 17»  
(протокол № 1 от 01.12.2020 г.)



**Режим занятий обучающихся  
в МБОУ «СОШ № 17» города Обнинска**

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Режим занятий обучающихся разработан с учетом

- ✓ Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 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» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28).

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 нормами.

## **2. УЧЕБНЫЙ ГОД.**

2.1. Учебный год в Школе начинается с 01 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования, но не позднее 25 июня, включая проведение промежуточной и государственной итоговой аттестации. Если 01 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

Учебный год для учеников 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.

2.2. Продолжительность учебного года на уровне начального, основного и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации в 9-х, 11-х классах, в первом классе – 33 недели. В соответствии с годовым календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти (1-9 классы), полугодия (10-11 классы).

2.3. 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.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, в летний период – не менее 8 недель. Для обучающихся 1-х классов в середине третьей четверти организуются дополнительные каникулы не менее 7-ми календарных дней. Сроки и продолжительность каникул в каждом учебном году определяются годовым календарным учебным графиком. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Школы.

## **3. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.**

3.1. Обучение в Школе проводится:

- в одну смену;
- по пятидневной учебной неделе в 1-11 классах.

3.2. Учебные занятия в Школе начинаются в 8 часов 15 минут.

3.3. Продолжительность урока (академический час) во всех классах, за исключением 1-го класса, составляет 45 минут.

3.4. Продолжительность урока в 1-х классах составляет 35 минут в 1-м полугодии и 40 минут со 2-го полугодия. После второго урока предусмотрен динамический час.

3.5. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режим учебных занятий вносятся не более 2-х перемен, продолжительностью не менее 20 минут.

3.6. Расписание звонков для 1-х классов

<b>№ урока</b>	<b>1 полугодие</b>	<b>2 полугодие</b>
1	08:15-08:50	08:15-08:55
2	09:10-09:45	09:10-09:50
3	11:05-11:40	11:05-11:45
4	12:10-12:45	12:10-12:50
5	13:10-13:45	13:10-13:50

Расписание звонков для 2-х-11-х классов

<b>№ урока</b>	<b>1 полугодие</b>
1	08:15-09:00
2	09:10-09:55
3	10:10-10:55
4	11:05-11:50
5	12:10-12:55
6	13:10-13:55
7	14:05-14:50

3.7. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором Школы.

3.8. Расписание звонков и учебных занятий составляется администрацией Школы и утверждается приказом директора Школы на начало учебного года.

3.9. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не должна быть меньше минимальной обязательной и не должна превышать предельно допустимую аудиторную учебную нагрузку обучающихся:

- ✓ 1 класс- предельно допустимая нагрузка составляет 21 час в неделю;
- ✓ 2-4 классы - предельно допустимая нагрузка составляет 23 часа в неделю;

- ✓ 5 класс - предельно допустимая нагрузка составляет 29 часов в неделю;
- ✓ 6 класс - предельно допустимая нагрузка составляет 30 часов в неделю;
- ✓ 7 класс - предельно допустимая нагрузка составляет 32 часа в неделю;
- ✓ 8 класс - предельно допустимая нагрузка составляет 33 часа в неделю;
- ✓ 9 класс - предельно допустимая нагрузка составляет 33 часа в неделю;
- ✓ 10 – 11 классы - предельно допустимая нагрузка составляет 34 часа в неделю.

3.10. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом умственной работоспособности обучающихся в течение дня и недели. При составлении расписания уроков используется таблица И.Г.Сивакова, в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся, в 5- 11 классах проведение сдвоенных уроков соответствует санитарно-гигиеническим требованиям.

Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

- ✓ для обучающихся 1-х классов – 4 урока и 1 день в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры, музыки, ИЗО;
- ✓ для обучающихся 2-4 классов – 5 уроков;
- ✓ для обучающихся 5-6 классов – 6 уроков;
- ✓ для обучающихся 7-11 классов – 7 уроков.

3.11. При проведении занятий допускается деление класса на две группы при наполняемости не менее 25 человек:

- ✓ по иностранному языку;
- ✓ по технологии – на втором уровне обучения;
- ✓ по информатике и ИКТ.

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

3.12. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках в начальной, основной и средней школах проводится физкультминутки, динамические паузы и гимнастика для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

При использовании на занятиях 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.

3.13. 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.

3.14. В оздоровительных целях в Школе создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объеме не менее 2 часов через:

- ✓ уроки физической культуры;
- ✓ спортивные кружки и внеурочные занятия;
- ✓ физкультминутки на уроках;
- ✓ подвижные/динамические перемены;
- ✓ внеклассные спортивные занятия и соревнования;
- ✓ Дни здоровья;
- ✓ прогулки на свежем воздухе.

3.15. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение ежедневно не превышали (в астрономических часах):

- ✓ во 2-3-х классах – 1,5 часа;
- ✓ в 4-5 –х классах – 2 часа;
- ✓ в 6-8-х классах – 2,5 часа;
- ✓ в 9-11-х классах- до 3,5 часов.

3.16. В Школе организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся в школе организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

3.17. Обучающиеся допускаются к занятиям в школе после перенесенного заболевания только при наличии справки от врача.

3.18. В каждом классе оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

#### **4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ЭЛЕКТРОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ОБУЧЕНИИ**

4.1. Школа вправе проводить учебные занятия и другие мероприятия в электронном и дистанционном формате в соответствии с основными образовательными программами и программами дополнительного образования.

4.2. Продолжительность уроков в дистанционном формате определяется учителем в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.4.3648-20 и составляет не более 40 минут.

4.3. Перемены между уроками в дистанционном формате составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) – 40 минут.

4.4. Учебные занятия в дистанционном формате оканчиваются не позднее 18 часов.

4.5. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

#### **5. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

5.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором Школы.

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

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

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

5.5. Перерыв между занятиями урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут, за исключением занятий с обучающимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

## **6. РЕЖИМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ.**

6.1. Организация индивидуального обучения обучающихся на дому осуществляется на основании заключения лечебного учреждения и с согласия родителей (законных представителей) обучающихся, подтвержденного заявлением.

6.2. Иные особенности режима занятий обучающихся в Школе устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.