

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа №10»

Согласовано  
педагогическим советом  
ОГБОУ «Школа № 10»  
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Директор ОГБОУ «Школа № 10»  
\_\_\_\_\_ Л. В. Губич

Приказ от 01.09.2022 г. № 110

**Режим занятий обучающихся ОГБОУ «Школа №10»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся ОГБОУ «Школа №10» (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 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.

1.2. Основные образовательные программы начального общего и основного 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.

2.2. Продолжительность учебного года для 1 дополнительных и 1 классов — 33 учебные недели, 2 — 10 классов — 34 учебные недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды — триместры. Количество триместров в учебном году — 3.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1 дополнительных и 1 классов в третьем триместре.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, 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 дополнительных – 10-х классах.

3.2. Продолжительность урока во 2–10-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1 дополнительных классах 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 одну смену. Начало уроков — 8.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерывы 10, 15, 20 минут.

3.5. Расписание звонков для 1 дополнительных классов:

Сентябрь-октябрь

1 урок      9.00 – 9.35

2 урок      9.55 – 10.30

3 урок      10.50 – 11.25

Ноябрь-декабрь

1 урок      8.00 – 8.35

2 урок      8.55 – 9.30

3 урок      9.50 – 10.25

4 урок      10.45 – 11.20

Январь-май

1 урок	8.00 – 8.40
2 урок	8.55 – 9.35
3 урок	9.50 – 10.30
4 урок	10.50 – 11.30

Расписание звонков в 6-10-х классах

1 урок	8.00 – 8.40
2 урок	8.55 – 9.35
3 урок	9.50 – 10.30
4 урок	10.50 – 11.30
5 урок	11.40 – 12.20
6 урок	12.35 – 13.15
7 урок	13.30 – 14.10
8 урок	14.25 – 15.05

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 дополнительных и 1 классах — четырех и один раз в неделю возможно пять уроков за счет адаптивной физической культуры;

2 – 4-х классах — пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет адаптивной физической культуры;

5 – 6-х классах — шести;

7 – 10-х классах — семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется не позднее 17.00.

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

4.1. При проведении учебных занятий по технологии 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 адаптивной 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 спортивном зале.

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

4.4. Объем домашних заданий по всем предметам устанавливается таким образом, чтобы затраты времени на его подготовку не превышали: во 2-3 классах — 1,5 часа, в 4-5 — 2 часа, 6-8 — 2,5 часа, в 9-10 — 3,5 часа.

## **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 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

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 заканчивается не позднее 17.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Режим работы индивидуальных и групповых логопедических занятий, других коррекционно-развивающих курсов, объединений дополнительного образования устанавливается расписанием, утвержденным директором школы.

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