

Режим занятий
обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «средняя общеобразовательная школа № 32»
г. Ангарск иркутской области

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий режим занятий учеников МБОУ СОШ №32 (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 условиям и организации 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 начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным календарным учебным графиком.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. УЧЕБНЫЙ ГОД

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для учеников 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.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или полугодия. Количество четвертей в учебном году – четыре, полугодий – два.

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

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (семестров), 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 1–11-х классах;

3.2. Продолжительность урока (академический час):

-для учащихся 1-х классов -35 минут (1 полугодие),

-для учащихся 1-х классов -40 минут (2 полугодие),

-для учащихся 2-4 классов установить – 40 минут,

-для учащихся 5-11 классов - 40 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в две смены. Начало уроков в первую смену – 8:00, во вторую – 14:00. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 18:00.

3.4. После каждого урока ученикам предоставляется перерыв 10 минут, после второго, третьего – 20 минут.

3.5. Расписание звонков :

№ урока	1 смена	2 смена
1	08.00 – 08.40	13.20 – 14.00
2	08.50 – 09.30	14.10 – 14.50
3	09.50 – 10.30	15.20 – 16.00
4	10.50 – 11.30	16.20 – 17.00
5	11.40 – 12.20	17.10 – 17.50
6	12.30 – 13.10	
7	13.20 – 14.00	

3.6. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся 1-х классов — 4 урока и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры; для обучающихся 2-4 классов — не более 5 уроков, для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков, для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков. (согласно п. 3.4.16 СП 2.4. 3648-20).

Для предупреждения переутомления, в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в среду или в четверг.

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится в основном на вторник. В этот день в расписание уроков включены предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности, либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

В расписании уроков учитывается чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся основного и среднего уровней образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами. В расписании полностью реализован учебный план школы.

4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

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 группы.

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

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5м/с	При скорости ветра 6-10 м/с	При скорости ветра более 10 м/с
До 12 лет	-10-11°С	-6-7°С	-3-4°С	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12°С	-8°С	-5°С	
14-15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
16-18 лет	-16°С	-15°С	-10°С	

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 процентов.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ЭЛЕКТРОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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.

6. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

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

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