



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3  
имени Ивана Ивановича Рыкунова»  
(МАОУ «СОШ №3 им.И.И. Рыкунова»)

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Общешкольного  
родительского комитета  
(коллегиального органа управления)  
от 20.08.2021 № 1



Директор

/ Э.Б.Маслов /  
(И.О.Фамилия)

Приказ от «26» 08. 2020 № 695-0

СОГЛАСОВАНО  
Протокол Ученического совета  
(коллегиального органа управления)  
от 20.08.2021 № 1

26.08.2020 №695-О № 02/1-ГЛ  
г. Мегион

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О режиме занятий учащихся**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

1.1.1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказами Минобрнауки РФ от 30 августа 2013 года № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

1.1.2. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 27 октября 2020 года № 32 «Об утверждении СанПиН 2.3./2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрирован в Минюсте России 11 ноября 2020 года).

1.1.3. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

1.1.4. Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

1.1.5. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

1.1.6. Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (п.1.1.6 действует до конца 2020-2021 учебного года 11 классов).

1.1.7. Приказом Министерства образования Российской Федерации от 09 марта 2004 года № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений РФ» (п.1.1.7 действует до конца 2020-2021 учебного года 11 классов).

1.1.8. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 3 июня 2011 года № 1994 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года № 1312». (п.1.1.8 действует до 2020-2021 конца учебного года 11 классов).

1.1.9. Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения «СОШ № 3 имени И.И.Рынкoвoгo» (далее ОУ).

1.1.10. Учебным планом ОУ.

1.1.11. Календарным учебным графиком ОУ.

1.2. Положение регламентирует режим занятий учащихся ОУ в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3. Организация образовательного процесса в ОУ регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми ОУ самостоятельно.

1.4. Настоящие Положение обязательно для исполнения всеми работниками ОУ, учащимися и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение учащимися общего образования.

1.5. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте ОУ в сети Интернет.

## **2.Режим занятий учащихся**

2.1. Первый и последний день учебного года в ОУ для учащихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается в части образовательной программы соответствующего уровня приказом директора по согласованию с Наблюдательным советом, Педагогическим советом ОУ.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки учащихся учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти. Между четвертями - каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

2.3. Недельная образовательная нагрузка (количество учебных занятий) учащихся, реализуемая через урочную и внеурочную деятельность, составляет:

2.1.1. При пятидневной учебной неделе

- 1 классы – 21 час;
- 2-4 классы – 26 часов;
- 5 классы – 28 часов;
- 6 классы – 29 часов;
- 7 классы – 31 час;
- 8-9 классы – 33 часа;

2.1.2. При шестидневной учебной неделе

- 7 классы – 35 часов;
- 8-9 классы – 36 часов;
- 10-11 классы -37 часов.

Организация профильного обучения в 10-11х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения предшествует профориентационная работа.

2.4. Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на учебный год, которое утверждается приказом по образовательному учреждению.

2.5. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.6. В ОУ может устанавливаться пятидневная рабочая неделя для классов, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт (далее ФГОС НОО, ООО, СОО), шестидневная рабочая неделя для классов, реализующих образовательные программы ФГОС СОО, профильного и углубленного, универсального уровня обучения с одним выходным днем (воскресенье), исходя из интересов учащихся и по согласованию с Наблюдательным советом ОУ. В субботу для классов, занимающихся в режиме пятидневной учебной недели, возможно проведение занятий в кружках и секциях по запросам учащихся и их родителей (законных представителей) в соответствии с приказом директора ОУ.

2.7. Продолжительность каникул в течение учебного года (суммарно) составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

2.8. Для учащихся первых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы (7 календарных дней).

2.9. Начало летних каникул определяется в соответствии с календарным учебным графиком Учреждения и расписанием экзаменов государственной итоговой аттестации.

2.10. Промежуточная аттестация в переводных 1 – 4, 5 – 8, 10-х классах проводится в сроки, определенные календарным учебным графиком Учреждения, без прекращения образовательного процесса, в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Учреждения.

2.11. Сроки проведения государственной итоговой аттестации учащихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации (11 классы) и органом исполнительной власти субъекта (9 классы).

2.12.Сроки проведения торжественных мероприятий определяются органом исполнительной власти субъекта (Департамент образования и молодежной политики ХМАО-Югры); Департаментом образования и молодежной политики администрации города (9, 11 классы):

2.12.1. Праздник последнего звонка (9, 11 классы)

2.12.2.Выпускных вечеров в 9, 11 классах. Выпускной вечер не проводится в День памяти и скорби 22 июня.

2.13.Неработающими праздничными днями являются: 7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

2.14.Режим работы Учреждения – пятидневная/шестидневная учебная неделя с выходным днем – воскресенье, который определяется решением наблюдательного совета, педагогического совета на начало учебного года.

2.15.Обучение учащихся 2-4, 6-8, 10 классов осуществляется в первую, вторую смену.

Параллели классов первой и второй смены определяются решением наблюдательного совета, педагогического совета на начало учебного года.

Обучающиеся 1-х, 5-х, 9-х, 11-х классов, классов с углубленным, профильным уровнем изучения предметов обучаются в первую смену.

2.16.Учебные занятия проводятся в две смены: 1 смена - с 08.00 до 13.20 часов; 2 смена – 14.00 до 19.00 часов.

В случае чрезвычайных ситуаций, особых условий (пандемия и др) в соответствии с нормативными актами органов исполнительной власти субъекта (Департамент образования и молодежной политики ХМАО-Югры), департамента образования и молодежной политики администрации города может применяться «ступенчатый» режим обучения.

2.17. Во вторую смену проводятся занятия в кружках и секциях.

2.18.Для учащихся 1 классов количество уроков в день составляет не более 4 и один день в неделю не более 5 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры, для учащихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день, для учащихся 7-11 классов - не более 7 уроков в день. Проведение нулевых уроков не допускается. В начальных классах двойные уроки не проводятся.

2.19.Продолжительность урока во всех классах 40 минут, за исключением 1 класса, в котором используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 4 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); январь-май - по 4 урока по 45 минут каждый.

### **3. Режим здоровьесбережения**

3.1.Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели устанавливается облегчённый учебный день (четверг или пятница).

3.2.Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после второго или третьего уроков) – 20-30 минут каждая. Вместо одной большой перемены допускается после второго и третьего уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.3.Динамическая пауза в 1 классе в середине учебного дня - 40 минут.

3.4.Перерыв между сменами составляет не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания.

3.5. Элективные учебные предметы, курсы по выбору, консультации проводятся в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом консультаций, элективных учебных предметов, курсов по выбору и последним уроком устанавливается перерыв в 30 минут.

3.6.Занятия внеурочной деятельностью проводятся согласно утвержденному расписанию.

3.7.Длительность занятий внеурочной деятельностью учащихся зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные

занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляют не более 50 минут в день для учащихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

3.8.Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 часа, в 4-5 классах - 2 часа, в 6-8 классах - 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов.

3.9.В 1 классе обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

3.10.С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся в 1 – 5 классах на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

3.11. Во время урока осуществляется чередование различных видов учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не превышает 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45см – учащихся 5-11 классов.

3.12.Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

3.13.После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

3.14.Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствует гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

3.15.При проведении административных контрольных работ не допускается проведение более двух административных контрольных работ в учебный день.

3.16. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа необходима организация питания учащихся.

3.17.Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, - 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

3.18. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в Учреждении, второй - для приготовления домашних заданий.

3.19. В Учреждении организовано медицинское обслуживание учащихся.

3.20. Медицинские осмотры учащихся проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

3.21. Учащиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при

наличии справки врача-педиатра.

3.22. В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого учащегося вносятся сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

3.23. Все помещения Учреждения подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств.

Туалеты, столовые, вестибюли, рекреации подлежат влажной уборке после каждой перемены.

Уборку учебных и вспомогательных помещений проводят после окончания уроков каждой смены, в отсутствие учащихся, при открытых окнах или фрамугах.

Дезинфицирующие растворы для мытья полов готовят перед непосредственным применением в туалетных комнатах в отсутствие учащихся.

3.24. Дезинфицирующие и моющие средства хранят в упаковке производителя, в соответствии с инструкцией, и в местах, недоступных для учащихся.

3.25. С целью предупреждения распространения инфекции при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в Учреждении проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

3.26. Не реже одного раза в месяц во всех видах помещений Учреждения проводится генеральная уборка.

3.27. При выходе обучающихся за пределы здания ОУ (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения. Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале.

3.28. Ну уроках физической культуры, технологии, информатики и ИКТ, химии, физики проводятся инструктажи по охране труда. Факт проведения инструктажа фиксируется в журнале установленной формы.

#### **4. Режим двигательной активности учащихся**

4.1. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся в 1-9 классах проводится 2 урока физической культуры в неделю, третий час физической культуры за счет внеурочной деятельности, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. В 10-11 классах 3 часа в неделю. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

4.2. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.3. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник Учреждения с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

4.4. При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры могут проводиться на открытом воздухе.

В дождливые, ветреные и морозные дни (температура воздуха -19 градусов С и ниже) занятия уроков физической культуры проводят в зале.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий:

- 1–4 классов:

без ветра – 9 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек –6 град. С,

при скорости ветра от 6 до 10 м/сек –3 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 5–7 классов:

без ветра –12 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек –8 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек –5 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 8–9 классов:

без ветра –15 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек –12 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек –8 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся

- 10–11 классов:

без ветра –16 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек –15 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек –10 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек занятия не проводятся.

4.5. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

4.6. Все работы в мастерских и кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

4.7. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18-ти лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.8. Для организации занятий на дому на основании приказа Учреждения определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с учащимся.

4.9. О графике занятий классный руководитель своевременно уведомляет родителей (законных представителей) учащегося. Информация о проведенных занятиях регистрируется в журнале. Родители (законные представители) обязаны создать условия для проведения занятий с учащимся на дому.

## **5. Режим внеурочной деятельности**

5.1. Учебный год в объединениях дополнительного образования осуществляется в соответствии календарным учебным графиком.

5.2. Режим функционирования объединений дополнительного образования детей - с 08.00 до 20.00 часов.

В воскресные и праздничные дни объединения дополнительного образования детей работают в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий Учреждения.

5.3. Расписание занятий объединения составляется администрацией Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных

представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

5.4. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

5.5. Продолжительность занятий зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

5.6. В соответствии с ФКГОС максимально допустимая недельная образовательная нагрузка на учащихся согласно учебному плану соответствующего уровня образования реализуется через урочную деятельность и курсы по выбору, элективные учебные предметы. Занятия дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом занятий и последним уроком установлен перерыв продолжительностью не менее 45 минут (п.5.6 действует до окончания 2020-2021 учебного года 11 классов).

5.7. В соответствии с ФГОС основная образовательная программа начального общего, основного общего и среднего общего образования реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности с соблюдением СанПиН. Время, отведённое на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой нагрузки на учащихся. Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком I смены или первым уроком II смены организуется перерыв:

- 1-4 классы – продолжительностью 60 минут;
- с 5 класса – 45 минут.

5.8. Допускается чередование урочной и внеурочной деятельности. При чередовании урочной и внеурочной деятельности устанавливается перерыв после 5-го часа учебных занятий перед продолжением образовательной деятельности учащихся.

5.9. Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет:

- для учащихся 1 классов – 35 минут;
- для учащихся 2-4 классов – 35-45 минут (зависит от возраста и вида деятельности);
- для учащихся 5-11 классов – 45 минут.

Между занятиями внеурочной деятельности предусмотрены перемены продолжительностью 10 минут.

## **6. Режим питания**

6.1. В Учреждении организуется горячее питание учащихся.

6.2. Для учащихся льготных категорий организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед), ВСЕОБУЧ один раз в день (завтрак).

6.3. Питание в школьной столовой осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным Учреждением.

6.4. Для организации питания, для хранения и приготовления пищи выделяются специальные помещения.

Исполнитель:

Гадевич Л. Г., заместитель директора по УВР