

СОГЛАСОВАНО  
На заседании Совета родителей

Протокол заседания  
№ 1 от 29.01.2021

СОГЛАСОВАНО  
На заседании Совета обучающихся  
Протокол заседания  
№ 1 от 29.01.2021

СОГЛАСОВАНО  
На заседании Педагогического совета  
Протокол заседания  
№ 1 от 29.01.2021

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Павловский лицей  
имени В.А.Нарывского»  
\_\_\_\_\_  
/Екимова С.Ю.  
(Дата)  
Приказ № 23 от 01.02.2021

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий обучающихся

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 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».

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Павловский лицей имени Василия Анисимовича Нарывского» Оренбургского района, Оренбургской области (далее – Лицей).

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Лицея в сети Интернет.

#### 2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год в Лицее начинается 1 сентября.

2.2. Продолжительность учебного года в первом классе составляет 33 учебные недели, во 2-4 классах – 34 учебные недели, 5-11-х классах – не менее 34 учебных недель.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти – в 1-9-х классах, полугодия – в 10-11-х классах. Количество четвертей – 4. Количество полугодий – 2.

2.4. Продолжительность учебной недели – пятидневная. Проведение внеурочной деятельности может быть реализовано в субботу.

- 2.5. Для профилактики переутомления обучающихся в календарном учебном графике предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.
- 2.6. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается директором Лицея.
- 2.7. Учебные занятия начинаются в 8.30 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.
- 2.8. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки.
- 2.9. Организация профильного обучения в 10-11 –х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения предшествует профориентационная работа.
- 2.10. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течении учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течении дня составляет:
- для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков, за счёт урока физической культуры;
  - для обучающихся 2-4 –х классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;
  - для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков;
  - для обучающихся 7-11 классов – не более 7 уроков.
- 2.11. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий.
- 2.12. Расписание уроков составляется с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов определённой гигиеническими нормативами. Режим двигательной активности в течении дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья.
- 2.13. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегчённый учебный день в среду или четверг.
- 2.14. Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, продолжительность урока в которых не должно превышать 40 минут.
- 2.15. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:
- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
  - обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре – декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый, в январе – мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый;
  - обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
  - в середине учебного дня организуется динамическая пауза, продолжительностью не менее 40 минут.
- 2.16. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, перемены для организации питания школьников – не менее 20 минут. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30

минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

2.17. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуты во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования электронных систем обучения.

2.18. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

2.19. Кабинеты информатики и работа с ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам.

При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз проводится во время перемены.

Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (физкультминутки).

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программами иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях, продолжительность непрерывного использования экрана не должно превышать для учащихся 1-4 классов – 10 минут, для 5-9 классов – 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут, 10-11 классов – 35 минут.

2.20. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение завершается не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

2.21. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

2.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счёт:

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

2.23. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа устанавливаются с учётом возраста, состояния здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловий (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группу для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учётом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы участие во всех

физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с ...  
обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учётом заключения врача.

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

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в спортивном зале.

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

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристических походах обучающихся допускаются с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

2.25. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, чередуются различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

2.26. Все работы в учебных кабинетах технологии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка) и с использованием средств индивидуальной защиты.

Для организации трудового обучения кабинеты технологии обеспечиваются необходимым оборудованием и инструментом со специальными приспособлениями, учитывающими особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

2.27. Не допускается привлекать детей к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а так же к уборке туалетов, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш, выполнению ремонтно-строительных отделочных работ, подъёму и переносу тяжестей.

2.28. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с Графиком, утверждённым на каждый учебный год директором Лицея.

2.29. При проведении занятий по иностранному языку и технологии на уровнях основного общего и среднего общего образования, физической культуре на уровне среднего общего образования, по информатике и ИКТ, физике, химии (во время практических занятий) допускается деление класса на две группы при наполняемости не менее 25 человек.

При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью при проведении занятий по другим предметам, а также 1-4 классов при изучении иностранного языка.

2.30. 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 ч., в 4-5 классах – 2 ч., в 6-8 классах -2,5 ч., в 9-11 классах – до 3,5 ч.

2.31. Медицинское обслуживание обучающихся Лицея обеспечивает медицинским персоналом, закреплённым органом здравоохранения, которые наряду с администрацией и педагогическим персоналом нес ответственность за проведение лечебно-профилактических мероприятий, соблюдение санитарно-гигиенических норм, режима и

качества питания обучающихся. Лицей предоставляет необходимые условия для работы медицинского персонала.

### 3. Режим каникулярного времени

3.1. С целью профилактики переутомления в годовом календарном графике предусмотрено чередование периодов учебного времени, каникул. Продолжительность каникул после 1,2,3 четверти составляет не менее 7 календарных дней.

3.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

3.3. Для обучающихся в первом классе представляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при четвёртом режиме обучения.

### 4. Режим внеурочной деятельности

4.1. Режим внеурочной деятельности организован в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно-полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещение театров, музеев и иные формы.

4.2. Дополнительные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом дополнительных занятий и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

4.3. В Лицее по желанию и запросам родителей (законных представителей) могут открываться группы продлённого дня обучающихся, которые начинают свою работу после окончания уроков.

Режим работы каждой группы утверждается директором Лицея.