

Принято решением  
педагогического совета школы

Протокол № 1 от «28» 08 2023 г

«Утверждаю»

директор школы №132

О.А. Осипова

Приказ № 272 - О от « 28 » 08 2023 г



## Режим занятий обучающихся МБОУ «Школа №132»

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ «Школа № 132» (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", санитарно-эпидемиологическими требованиями к образовательным организациям, утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 (СП 2.4.3648-20), нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (СанПиН 1.2.3685-21), ФООП НОО, ООО, СОО, утвержденными приказами Минпросвещения от 18.05.2023 №370, 371, 372, Уставом школы.

1.2. Федеральные основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий, годовым 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 учебным планом и годовым календарным учебным графиком ФООП 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 обучающихся 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 в 1-9 классах, полугодия – на уровне среднего общего образования. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий -2.

2.4. С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном графике предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Минимальная продолжительность каникул – 7 календарных дней.

Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. 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 ФООП соответствующего уровня.

### 3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется: по пятидневной учебной неделе в 1-4 классах; по шестидневной учебной неделе в 5-11 классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-11-х классах составляет 45 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет: 3 урока в день по 35 минут в сентябре и октябре, 4 урока в день по 35 минут в ноябре и декабре, во 2 полугодии – 4 урока в день по 40 минут каждый.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в две смены. Начало уроков в 8 ч 30 мин, во вторую смену – в 12 ч 30 мин.

3.4. После первого, пятого и шестого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 минут, после второго, третьего урока – 20 минут, после четвертого урока – 15 минут.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Для первых классов на I полугодие:

1 урок – 8.30-9.05  
2 урок – 9.15-9.50  
9.50-10.30 – динамическая пауза  
3 урок – 10.30-11.05  
4 урок – 11.25-12.00

Для первых классов на II

полугодие:  
1 урок – 8.30-9.10  
2 урок – 9.20-10.00  
10.00-10.40 - динамическая пауза  
3 урок – 10.40-11.20  
4 урок – 11.40-12.00

3.6. Расписание звонков для 2-11-х классов:

Урок	Первая смена	Вторая смена
1	8.30 – 9.15	12.35 – 13.20
2	9.25 – 10.10	13.30 – 14.15
3	10.30 – 11.15	14.25 – 15.10
4	11.35 – 12.20	15.30 – 16.15
5	12.35 – 13.20	16.25 – 17.10
6	13.30 – 14.15	17.20 – 18.05
7	14.25 – 15.10	
8	15.30 – 16.15	

3.7. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

### 4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении занятий по иностранным языкам, технологии, информатике, родному языку, физкультуре в старших классах предусмотрено деление на группы.

4.2. Максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки установлено для учеников 1-х классов – 4 урока в день, если в расписание

включено 2 урока физкультуры в неделю., или 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков, если в расписании значится 3 урока физкультуры в неделю. Аналогичный подход – только на 1 урок больше – применяется для обучающихся 2-4-х классов. Для 5-6-х классов максимум – 6 занятий, для 7-11-х классов – 8 занятий в день. В целом же учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе для первоклассников не должна превышать 21 час, для обучающихся 2-4-х классов – 23 часа, 5-х классов – 29 часов, 6-х классов – 30 часов, 7-х классов – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11-х классов – 34 часа. При шестидневной учебной неделе учебная нагрузка варьируется от 26 до 37 часов в неделю

4.3. Расписание уроков на субботу составлено с применением модульной системы. Применение системы «погружения» в предмет обусловлено образовательными запросами обучающихся, а также в целях качественной подготовки к государственной итоговой аттестации в выпускных классах.

4.4. Рекомендованная продолжительность выполнения домашних заданий: для 1-х классов – 1 час, для 2-3-х классов – 1,5 часа; 4-5-х классов – 2 часа, 6-8-х классов – 2,5 часа, 9-11-х классов – 3,5 часа с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

4.5. Среди требований к режиму учебного дня предусмотрено обязательное включение различных форм двигательной активности, в том числе во время учебных занятий. 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. Физкультминутки, гимнастика для глаз, контроль за осанкой проводятся в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.

## **5. Режим внеурочной деятельности**

5.1. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных: общественно полезные практики, исследовательская деятельность, реализация образовательных проектов, организация экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и т. п

5.2. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

5.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

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

Лист согласования к документу № 68 от 19.02.2024  
Инициатор согласования: Исхакова Д.А. Секретарь  
Согласование инициировано: 19.02.2024 14:27

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Осипова О.А.		 Подписано 19.02.2024 - 14:32	-