

СОГЛАСОВАН

Советом школы  
МБОУ «Староюмралинская СОШ»  
протокол от 28.08.2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Староюмралинская СОШ»  
Апастовского муниципального района РТ

 3.3. Самигуллина

приказ № 70 от «29» августа 2024г.

## Режим занятий учащихся и воспитанников дошкольного образования

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ «Староюмралинская СОШ» (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,
- Приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам дошкольного образования»
- 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 дошкольного образования, реализуются в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы образовательного учреждения, а также режима дня, соответствующего анатомическим и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

Режим занятий устанавливает продолжительность образовательной нагрузки в течение одного занятия и одного дня, особенности организации занятий с применением электронных средств обучения и занятий по физическому воспитанию.

1.3. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.4. 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 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 и полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 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 (полугодий), 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 воспитанников дошкольного образования**

3.1. Образовательная программа дошкольного образования реализуется в группах, функционирующих в режиме не менее 3 часов в день. Образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в образовательном учреждении.

3.2. Дошкольные группы в дошкольном образовании функционируют в режиме:

- кратковременного пребывания (5-часового пребывания) — с 7.30 ч 00 мин. до 12 ч 30 мин.;
- полного дня (9-часового пребывания) — с 7 ч 30 мин. до 16 ч 30 мин.;

3.3. Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

- 10 мин. — от полутора до трех лет;
- 15 мин. — для детей от трех до четырех лет;
- 20 мин. — для детей от четырех до пяти лет;
- 25 мин. — для детей от пяти до шести лет;
- 30 мин. — для детей от шести до семи лет.

3.4. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не более:

- 20 мин. — от полутора до трех лет;
- 30 мин. — для детей от трех до четырех лет;
- 40 мин. — для детей от четырех до пяти лет;

- 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна — для детей от пяти до шести лет;
- 90 мин. — для детей от шести до семи лет.

3.5. Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 09.00 и заканчиваются не позже 16.00.

3.6. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физические упражнения.

3.7. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

#### **4. Режим занятий обучающихся**

4.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 2–11-х классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

4.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 45 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

4.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 8.00. Внеурочные занятия заканчиваются не позднее 19.00.

4.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго или третьего урока – 20 мин.

4.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	8:00–8:35	8:00–8:40
2	8:45–9:20	8:50–9:30
3	9:50–10:25	10:00–10:40
4	10:35–11:10	10:50–11:30

#### **Для понедельника**

Поднятие флага. Общешкольная линейка	07.45-08.00
Классный час «Разговор о важном»	08:00–08:30

1-й урок.	08:35–09:10
1-я перемена	09:10–09:30
2-й урок	09:30–10:05
Динамическая пауза	10:05–10:45
3-й урок	10:45–11:20
3-я перемена	11:20–11:40
4-й урок	11:40–12:15
4-я перемена	—
5-й урок	—
Внеурочная деятельность	с 12:25

### Для вторника -пятницы

Образовательная деятельность	Сентябрь – октябрь	Ноябрь – декабрь	Январь – май
1-й урок	08:00–08:35	08:00–08:35	08:00–08:40
1-я перемена	08:35–08:45	08:35–08:45	08:40–08:50
2-й урок	08:45–09:20	08:45–09:20	08:50–09:30
Динамическая пауза	09:20–10:00	09:20–10:00	09:30–10:10
3-й урок	10:00–10:35	10:00–10:35	10:10–10:50
3-я перемена	—	10:35–10:45	10:50–11:00
4-й урок	—	10:45–11:20	11:00–11:40
4-я перемена	—	11:20–11:30	11:40–11:50
5-й урок	—	—	—
Внеурочная деятельность	с 11:30	с 12:00	с 12:30

### Расписание звонков для 2-11 классов:

#### Понедельник

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
Поднятие флага. Общешкольная линейка	07:45–08:00	
Классный час «Разговор о важном»	08:00–08:30	5 минут
1-й	08:35–09:20	20 минут
2-й	09:40–10:25	10 минут
3-й	10:35–11:20	20 минут
4-й	11:40–12:25	10 минут

5-й	12:35–13:20	10 минут
6-й	13:30–14:15	5 минут
Внеклассическая деятельность	с 14:20	–

### Вторник, среда, пятница, суббота

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1-й	08:00–08:45	10 минут
2-й	08:55–09:40	20 минут
3-й	10:00–10:45	20 минут
4-й	11:05–11:50	15 минут
5-й	12:05–12:50	15 минут
6-й	13:05–13:50	5 минут
7-й	13:55–14:40	10 минут
Внеклассическая деятельность	по окончании уроков	–

### Четверг

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
Профориентационный час «Россия мои горизонты»	07:25–07:55	5 минут
1-й	08:00–08:45	10 минут
2-й	08:55–09:40	20 минут
3-й	10:00–10:45	10 минут
4-й	10:55–11:40	20 минут
5-й	12:00–12:45	10 минут
6-й	12:55–13:40	10 минут
Внеклассическая деятельность	по окончании уроков	–

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

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;

- 2 – 4-х классах – четырех и два раза в неделю пять уроков за счет физической культуры;
- 5 – 9-х классах – шести;
- 10 – 11-х классах – семи.

4.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 15.00, для детей 10–18 лет не позднее 19.00.

## **5. Особенности организации образовательного процесса**

5.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе обеспечивающих изучение родного языка в образовательных организациях, в которых наряду с русским языком изучается родной язык, государственный язык республик Российской Федерации, иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

5.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в четверг.

5.3. 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.

5.4. Занятия 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 зале.

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

## **6. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении обучающихся**

6.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

6.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

6.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

## **7. Режим занятий с применением электронных средств обучения**

7.1. Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

7.2. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

<b>Электронное средство обучения</b>	<b>Возраст воспитанника</b>	<b>Продолжительность, мин., не более</b>	
		<b>На одном занятии</b>	<b>В день</b>
Интерактивная доска	5-7	7	20
Интерактивная панель	5-7	5	10
Персональный компьютер, ноутбук	6-7	15	20
Планшет	6-7	10	10

7.3. Для воспитанников 5-7 лет продолжительность непрерывного использования:

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками, составляет 5–7 минут;
- наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

7.4. Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз.

## **8. Режим внеурочной деятельности обучающихся**

8.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

8.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 10 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

## **9. Режим физического воспитания**

9.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

9.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.