

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия» города  
Обнинска  
(МБОУ «Гимназия»)

СОГЛАСОВАНЫ  
Педагогическим советом  
МБОУ «Гимназия»  
(протокол от 31.05.2021 № 5)

УТВЕРЖДЕНЫ  
приказом МБОУ «Гимназия»  
от 01.06.2021 № 61

## **Режим занятий учащихся**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ «Гимназия» (далее – гимназия) 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,
- 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 28.08.2020 № 442.

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

1.3. 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 гимназии 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. Учебный год для обучающихся очно-заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, и промежуточной аттестации в 5-8 и 10 классах.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

2.6. 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

3.1. Обучение в гимназии ведется:

- по шестидневной учебной неделе в 5–10-х классах;
- по пятидневной учебной неделе в 11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) составляет 45 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков 8.30.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после третьего, четвёртого и пятого уроков – 20 мин.

3.5. Расписание звонков:

Урок	Первая смена
1	8:30–9:15
2	9:25–10:10
3	10:20–11:05
4	11:25–12:10
5	12:30–13:15
6	13:35–14:20
7	14:30–15:15

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

Количество уроков не превышает:

- 5 – 9-х классах – шести;
- 10 – 11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

### 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 и более группы.

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

#### **5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

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

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. 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.

#### **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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