

Принято

Решением педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
протокол № 4 от 30.12.2020г.

Утверждено

приказом ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
от 11.01.2021г. № 5-ОД  
Директор ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани  
\_\_\_\_\_ Просвирнина Л.В.

Согласовано

с управляющим советом  
Учреждения  
протокол № 5 от 29.12.2020г.

# **ПОЛОЖЕНИЕ**

## **о режиме занятий обучающихся**

### **в Учреждении**

## **1. Общие положения.**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Учреждения (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 августа 2020 г. № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (ред. Приказа Минпросвещения России от 20.11.2020г. № 655), Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. № 28, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (ред. от 26.11.2010г., от 22.09.2011г., от 18.12.2012г., от 29.12.2014г., от 18.05.2015г., от 31.12.2015г.), Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897 (ред. от 29.12.2014г., от 31.12.2015г.), Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012г. № 413 (ред. от 29.12.2014г., от 31.12.2015г., от 29.06.2017г.), уставом Учреждения, учебным планом Учреждения, годовым календарным графиком Учреждения.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Учреждения.

## **2. Режим занятий воспитанников в структурном подразделении «Детский сад № 16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани.**

2.1. Структурное подразделение «Детский сад № 16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани функционирует в режиме полного дня (10,5 – 12-часового пребывания).

2.2. Режим работы структурного подразделения «Детский сад № 16» ГБОУ

СОШ № 9 г. Сызрани:

- пятидневная рабочая неделя,
- часы работы – с 7.00 до 19.00,
- выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации.

2.3. Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов.

2.4. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 – 4 часа.

Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15С и скорости ветра 7м/с продолжительность прогулки сокращается.

2.5. Прогулки организуются 2 раза в день: в первую половину дня и во вторую половину дня – после дневного сна или перед уходом детей (воспитанников) домой.

2.6. При организации режима пребывания воспитанников более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 – 4 часа и дневной сон.

2.7. Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часа, из которых 2 – 2,5 часа отводится на дневной сон.

2.8. На самостоятельную деятельность детей 3 – 7 лет (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена) в режиме дня отводится не менее 3 – 4 часов.

2.9. Максимальная продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет составляет 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет – 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет – 25 минут, для детей от 6-ти до 7-ми лет – 30 минут.

2.10. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах составляет 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности – не менее 10 минут.

2.11. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 - 30 минут в день. В середине

непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

2.12. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения воспитанников, организуется в первой половине дня. Для профилактики утомления воспитанников проводятся физкультурные, музыкальные занятия, ритмика и т.п.

2.13. Формами двигательной активности воспитанников являются утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие. В объеме двигательной активности воспитанников 5 – 7 лет предусматривается в организованных формах оздоровительно-воспитательная деятельность 6 – 8 часов в неделю с учетом психофизических особенностей детей, времени года и режима работы структурного подразделения «Детский сад № 16» ГБОУ СОШ № 9 г. Сызрани.

2.14. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 3 до 7 лет организуются не менее 3 раз в неделю.

Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в младшей группе – 15 минут,
- в средней группе – 20 минут,
- в старшей группе – 25 минут,
- в подготовительной группе – 30 минут.

Один раз в неделю для воспитанников 5 – 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе (при отсутствии у детей (воспитанников) медицинских противопоказаний и наличии у воспитанников спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).

2.15. Для достижения достаточного объема двигательной активности воспитанников используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

2.16. Режим занятий дополнительного образования устанавливается расписанием занятий.

2.17. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающихся фильмов, программ

или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет – 5-7 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на занятиях не должна превышать для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

2.18. Конкретный режим посещения ребенком структурного подразделения «Детский сад № 16» устанавливается договором об образовании по образовательным программам дошкольного образования, заключаемом между Учреждением и родителями (законными представителями) ребенка.

### **3. Режим занятий обучающихся в Учреждении.**

3.1. Учебный год в Учреждение начинается 1 сентября (если не совпадает с выходным днем) и заканчивается 31 августа. Начало учебного года может переноситься Учреждением при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения – не более чем на три месяца.

3.2. Формы обучения по общеобразовательным программам определяются соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами, если иное не установлено Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации». Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

3.3. Продолжительность учебного процесса при реализации основной образовательной программы начального общего, основного общего и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в первом классе – 33 недели. В соответствие с годовым календарным учебным графиком учебный год в 1 – 9 классах распределяется на четверти, в 10 – 11 классах на полугодия.

3.4. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней во время образовательного процесса, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся в 1 классе в феврале устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. Сроки и продолжительность каникул в каждом учебном году определяются годовым календарным учебным графиком.

3.5. Обучение проводится в две смены.

3.6. В Учреждении устанавливается пятидневная учебная неделя.

3.7. Учебные занятия начинаются в 8 часов 30 минут, регламентируются расписанием звонков, утвержденным приказом директора Учреждения.

3.8. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1 классов – не должна превышать 4 урока и один раз в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2 – 4 классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5 – 6 классов – не более 6 уроков,
- для обучающихся 7 – 11 классов – не более 7 уроков.

3.9. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

3.10. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 уроке, для обучающихся 2-4 классов – на 2 – 3 уроках, для обучающихся 5 – 11 классов – на 2 – 4 уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

3.11. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы.

Контрольные работы проводятся, как правило, на 2 – 4 уроках.

3.12. Продолжительность урока (академический час) во всех классах составляет 45 минут.

3.13. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-ти 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 по 40 минут каждый,

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут,

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

3.14.Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены: после 2 и 3 уроков – 20 минут и 15 минут после 4 урока.

3.15.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.

3.16.Кабинет 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 должна проводиться во время перемен.

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

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающихся фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для обучающихся 1-4-х классов – 10 минут, для обучающихся 5-9-х 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 обучающихся 1-2-х классов – 20 минут, для обучающихся 3-4-х классов – 25 минут, для обучающихся 5-9-х классов – 30 минут, для обучающихся 10-11-х классов – 35 минут.

3.17.Окончание занятий в объединениях дополнительного образования в Учреждении должно быть не позднее 20 часов.

3.18.Занятия в объединениях дополнительного образования в Учреждении могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни и каникулы.

3.19.Максимальная продолжительность занятий в объединениях дополнительного образования в учебные дни составляет 1,5 часа, в выходные и каникулярные дни –

3 часа. После 30 – 45 минут занятий устраивается перерыв длительностью не менее 10 минут для отдыха обучающихся и проветривания помещений.

3.20. Режим занятий объединений дополнительного образования устанавливается расписанием, утверждаемым директором Учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

3.21. Иные особенности режима занятий обучающихся в Учреждении устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

#### **4. Режим двигательной активности обучающихся Учреждения.**

4.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

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

4.2. Физические нагрузки на занятиях физической культуры, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

4.3. Занятия физической культуры обучающихся основной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочими программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту.

4.4. Занятия физической культуры обучающихся подготовительной медицинской группы проводятся в соответствии с рабочими программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с



разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовленности соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

4.5. Занятия физической культуры обучающихся специальной группы «А» проводятся в соответствии с рабочими программами физического воспитания обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья.

## **5. Режим выполнения домашних заданий обучающимися.**

5.1. Объем 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.

## **6. Режим питания обучающихся Учреждения.**

6.1. Организацию питания обучающихся осуществляет сторонняя организация по договору.

6.2. Организация питания осуществляется в школьной столовой, а также имеется помещение для раздачи готовой продукции.

6.3. Питание обучающихся осуществляется согласно графику, утвержденному директором Учреждения.

Принято с учетом мнения совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних Учреждения (протокол № 3 от 29.12.2020г.) и с учетом мнения совета обучающихся Учреждения (протокол № 3 от 29.12.2020г.)