

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №2»  
г.Микунь  
Протокол от «28» декабря  
2020г. №13

СОГЛАСОВАНО:  
Советом школы  
Протокол  
от « 25 » декабря  
2021г. № —<sup>3</sup>—

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБОУ «СОШ  
№2» г.Микунь  
от «11» января 2021г. №1  
Директор Л.Н.Королёва

## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий и учебной нагрузке обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» г.Микунь

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28 сентября 2020 года № 28,
- приказом Министерства Просвещения РФ от 28 августа 2020г. №442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,
- приказом Министерства Просвещения РФ от 31.07.2020г. №373 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»,
- Уставом МБОУ «СОШ №2» г.Микунь»,
- учебным планом и календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №2» г.Микунь.

1.2. Область применения: 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 нормами и правилами.

1.4. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №2» г.Микунь (далее – ОО).

1.5. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися ОО и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

## **2. Режим образовательного процесса на уровнях начального общего, основного общего, среднего общего образования**

- 2.1. Образовательный процесс в МБОУ «СОШ №2» г.Микунь осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого МБОУ «СОШ №2» г.Микунь самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.
- 2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.
- 2.3. Учебный год в ОО начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования и календарным учебным графиком. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.
- 2.4. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34, без учета государственной (итоговой) аттестации, в первом классе – 33 недели, в 10 классе – 35 учебных недель.
- 2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.
- 2.6. Четверти чередуются с каникулами. После окончания учебного периода следуют каникулы. Дополнительные каникулы предоставляются ученикам 1-го класса в середине третьей четверти.
- 2.7. Календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания четвертей и каникул, разрабатывается и утверждается ОО ежегодно.

## **3. Режим занятий на уровнях начального общего, основного общего, среднего общего образования.**

- 3.1. Обучение в МБОУ «СОШ №2» г.Микунь ведется:
- в 1-8 классах по 5-ти дневной учебной неделе;
  - в 9-11 классах по 6-ти дневной учебной неделе.
- 3.2. Продолжительность урока во 2 - 11-х классах составляет 45 минут.
- 3.3. В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного санитарного врача от 28 сентября 2020 года № 28, для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:
- сентябрь, октябрь - 3 урока по 35 минут каждый;
  - ноябрь-декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый;
  - январь - май – по 4 урока по 45 минут каждый.
- В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.
- 2.11. Учебные занятия в МБОУ «СОШ №2» г.Микунь начинаются в 8 часов 00 минут. Обучение в 1 смену.

2.12. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены после 2 и 3 уроков 2 перемены, продолжительностью 15 минут.

### 2.13. Расписание звонков.

*Расписание звонков 2-11 классов:*

№ урока	Начало урока	Конец урока	Перемена	Продолжительность перемены
1 урок	8:00	8:40	8:40 – 8:50	10 минут
2 урок	8:50	9:30	9:30 – 9:40	10 минут
3 урок	9:40	10:20	10:20 – 10:35	15 минут
4 урок	10:35	11:15	11:15 – 11:30	15 минут
5 урок	11:30	12:10	12:10 – 12:20	10 минут
6 урок	12:20	13:00	13:00 – 13:05	5 минут
7 урок	13:05	13:45	13:45 – 13:50	5 минут

*Расписание звонков 1 - х классов (1 полугодие):*

№ урока	Начало урока	Конец урока	Перемена	Продолжительность перемены
1 урок	8:00	8:35	8:35 – 8:45	10 минут
2 урок	8:45	9:20	9:20 – 9:30	10 минут
3 урок	9:30	10:05	10:05 – 10:15	10 минут
4 урок	10:15	10:50		

*Расписание звонков 1-х классов (2 полугодие):*

№ урока	Начало урока	Конец урока	Перемена	Продолжительность перемены
1 урок	8:00	8:45	8:45 – 8:55	10 минут
2 урок	8:55	9:40	9:40 – 9:55	10 минут
3 урок	9:55	10:35	10:35 – 10:55	10 минут
4 урок	10:55	11:35	11:35 – 11:45	10 минут

2.14. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана в МБОУ «СОШ №2» г.Микунь, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает в совокупности величину недельной образовательной нагрузки. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами:

Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах

Классы	6-дневная учебная неделя не более	5-дневная учебная неделя не более
1	-	21
2 - 4	-	23
5	-	29
6	-	30

7	-	31
8	-	33
9	36	-
10-11	37	-

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

2.16. Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

2.17. При проведении занятий по технологии на всех уровнях образования, физической культуре, на элективных курсах допускается объединение классов в классы-комплекты.

2.18. В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике. На уровне основного общего образования объем обязательной части образовательной программы должен составлять 70%, на уровне среднего общего образования – 60%.

2.18. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3-х классах – 1,5 ч., в 4-5-х классах – 2 ч., в 6-8-х классах – 2,5 ч., в 9-11 классах – до 3,5 ч.

#### **4. Режим питания обучающихся**

3.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора МБОУ «СОШ №2» г.Микунь.

3.2. Организацию питания обучающихся осуществляет МБОУ «СОШ №2» г.Микунь, по договору на организацию горячего питания с МБОУ «СОШ №1» г.Микунь.

3.3. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика после 1,2,3,4 уроков в начальной школе, после 3,4 уроков на уровне основного общего и среднего общего образования..

#### **5. Режим каникулярного времени**

4.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.

4.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

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

5.1 Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы факультативов, элективных курсов, кружков, секций.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье

обучающихся при проведении подобных мероприятий несет учитель, который назначен приказом директора.

5.3. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 20 минут после окончания уроков и планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

5.4. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой аудиторной нагрузки.

4.6. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности

## **7. Входная и промежуточная аттестация обучающихся.**

5.1. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами ОО.

## **8. Режим работы дошкольной группы МБОУ «СОШ №2» г.Микунь**

8.1. Дошкольная группа МБОУ «СОШ №2» г.Микунь функционирует в сокращенном режиме 8-часового пребывания детей.

8.2. Режим работы дошкольных групп: – пятидневная рабочая неделя;  
– часы работы – с 7.30 до 15-30; в предпраздничные дни окончание работы дошкольной группы на один час раньше, согласно ТК РФ.

– выходные дни – суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации;

Максимальная продолжительность непрерывного бодрствования детей 3 – 7 лет составляет 5,5 – 6 часов, до 3 лет – в соответствии с медицинскими рекомендациями.

8.3. Продолжительность ежедневных прогулок составляет 3 – 4 часа. Продолжительность прогулки определяется в зависимости от климатических условий. При температуре воздуха ниже минус 15 °С и скорости ветра более 7 м/с продолжительность прогулки сокращается.

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

8.5. При организации режима пребывания детей более 5 часов организуется прием пищи с интервалом 3 – 4 часа и дневной сон; Общая продолжительность суточного сна для детей дошкольного возраста 12 – 12,5 часа, из которых 2 – 2,5 часа отводится на дневной сон. Для детей от 1,5 до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.

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

8.7. Максимальная продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет составляет 10 мин. Образовательная деятельность осуществляется в первую и во вторую половину дня 5 (по 8 – 10 минут). Возможно осуществление образовательной деятельности на игровой площадке во время прогулки.

8.8. 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.

8.9. Продолжительность и количество занятий для детей в неделю составляет: от 1 до 2 лет – 10 минут, 10 занятий в неделю; от 2 до 3 лет – 10 минут, 10 занятий в неделю; от 3 до 4 лет – 15 минут, 10 занятий в неделю; от 4 до 5 лет – 20 минут, 11 занятий в неделю; от 5 до 6 лет – 25 минут, 14 занятий в неделю; от 6 до 7 лет – 30 минут, 17 занятий в неделю.

8.10. Максимально допустимый объем недельной образовательной нагрузки, включая реализацию дополнительных образовательных программ для детей дошкольного возраста составляет: в младшей группе (дети четвертого года жизни) – 2 часа 45 мин., в средней группе (дети пятого года жизни) – 4 часа, в старшей группе (дети шестого года жизни) – 6 часов 15 мин., в подготовительной группе (дети седьмого года жизни) – 8 часов 30 мин.

8.11. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность составляет не более 25 минут. В середине непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

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

8.13. Формами двигательной деятельности детей в дошкольных группах являются утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика и другие.

8.14. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей необходимо использовать все организованные формы непосредственно образовательной деятельности по физическому развитию детей с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений с элементами соревнований, а также пешеходные прогулки, экскурсии, прогулки по маршруту (простейший туризм).

8.15. С детьми второго и третьего года жизни занятия по физическому развитию основной образовательной программы осуществляют по подгруппам 2 – 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию для детей от 1 года до 2 лет – 8-10 минут, от 2 лет до 3 лет – 10-15 минут.

8.16. Занятия по физическому развитию по основной общеобразовательной программе 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 мин., – в средней группе – 20 мин., – в старшей группе – 25 мин., – в подготовительной группе – 25 мин. Один раз в неделю для детей 5 – 7 лет круглогодично организуются занятия по физическому развитию детей на открытом воздухе (при отсутствии у детей медицинских противопоказаний и наличии у детей спортивной одежды, соответствующей погодным условиям).

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

8.18. Режим занятий дополнительного образования устанавливается расписанием занятий.

8.19. Конкретный режим посещения ребенком Учреждения устанавливается договором, заключенным между Учреждением и родителями (законными представителями) ребёнка.

#### **8. Заключительное положение**

8.1. В настоящее Положение могут вноситься изменения и дополнения, вызванные изменением законодательства и появления, новых нормативно-правовых документов, регламентирующих данный вид деятельности.