

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. М.А. Погодина»**

СОГЛАСОВАН  
Протокол заседания  
Совета школы  
от 31.08.2023. № 1

УТВЕРЖДЁН  
приказом МАОУ СОШ № 1  
им. М. А. Погодина  
от 31.08.2023 № 208

**Режим занятий учащихся**

**1. Общие положения**

1.1. При разработке режима занятий учащихся МАОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина (далее – Учреждение) учитывались основные положения нормативных правовых и инструктивных документов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(с изменениями и дополнениями)*.

— Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» *(с изменениями и дополнениями)*.

— СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28*(с изменениями и дополнениями)*).

— Постановление главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Санитарные правила и нормами СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" *(с изменениями и дополнениями)*.

1.2. Режим занятий определяет порядок организации образовательной деятельности в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

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

**2. Учебный год**

2.1. Учебный год в МАОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком основной образовательной 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 составляют учебные периоды - триместры. Количество триместров - 3.

2.3. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1 класса.

2.4. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров, 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. Для 9; 11 классов окончание учебного года определяется в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.

### **3. Режим занятий**

- 3.1. Обучение в 1 – 11 классах ведется по пятидневной учебной неделе;
- 3.2. Продолжительность урока во 2-11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:
- 35 минут в сентябре – декабре;
  - 40 минут в январе – мае.
- 3.3. Учебные занятия в Учреждении организованы в одну смену. Занятия начинаются в 9:00. Окончание занятий - не позднее 19:00.
- 3.4. Окончание занятий при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций - не позднее:
- 7 - 10 лет (20:00);
  - 10 - 18 лет (21:00)
- 3.5. Перерыв между последним уроком и началом факультативных/внеурочных/дополнительных занятий - не менее 20 мин.
- 3.6. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.
- 3.7. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся не более:
- в 1-х классах – 4 уроков и 1 раз в неделю (при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры) - 5 уроков)
  - Во 2 - 4 классах – 5 уроков
  - 5 - 6 классы – 6 уроков
  - 7 - 11 классы – 7 уроков
  - 2 - 4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, - 5 уроков
  - 5 - 11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, - 6 уроков
- 3.8. Учебная нагрузка в 1 – 11 классах, обучающихся по 5-дневной учебной неделе, не более:
- 1 классы – 21 ч.
  - 2 – 4 классы – 23 ч.
  - 5 классы – 29 ч.
  - 6 классы – 30 ч.
  - 7 классы – 32 ч.
  - 8 – 9 классы – 33 ч.
  - 10 – 11 классы – 34 ч.
- 3.9. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1- 4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.
- 3.10. Продолжительность перемен в 1 - 11 классах составляет не менее 10 мин., продолжительность перемены для приема пищи – не менее 20 мин.
- 3.11. Для 1 – х классов организуется динамическая пауза не менее 40 мин.
- 3.12. Недельный объем внеурочной деятельности для 1 – 11 классов - не более 10 ч.

### **4. Особенности организации учебной деятельности**

- 4.1. Количество видов учебной деятельности на учебном занятии должно составлять:
- 1– 4 классы – 3-7;
  - 5 – 11 классы - 5-7.
- 4.2. Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин:
- 1– 4 классы – 5-7;
  - 5 – 9 классы – 7-10;
  - 10 – 11 классы – 7-10.

- 4.3. Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %:  
1 – 4 классы – 60-80;  
5 – 11 классы – 70-90.
- 4.4. Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 мин.
- 4.5. Моторная плотность урока физической культуры, % - не менее 70.
- 4.6. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.
- 4.7. Объем домашних заданий (по всем учебным 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-х классах – 3,5 ч.  
Домашние задания в 1-м классе не задаются.
- 4.8. В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и без домашних заданий.

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

- 5.1. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения соблюдаются требования, 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. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.
- 5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

## **6. Режим внеурочной деятельности**

- 5.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения.
- 5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.
- 5.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин. - для отдыха со сменой вида деятельности.

## **7. Режим занятий в объединениях дополнительного образования**

- 7.1. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.
- 7.2. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении определяются локальным нормативным актом Учреждения.
- 7.3. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

Утверждено приказом  
МАОУ СОШ № 1  
им. М. А. Погодина  
от 31.08.2023 № 208

### Расписание звонков

№ урока/занятия	
1	09.00-09.40
	09.40-10.00
2	10.00-10.40
	10.40-11.00
3	11.00-11.40
	11.40-12.00
4	12.00-12.40
	12.40-13.00
5	13.00-13.40
	13.40-13.50
6	13.50-14.30
	14.30-14.40
7	14.40-15.20
	15.20-15.30
8	15.30-16.10

### Расписание звонков в 1-х классах

Уроки	Сентябрь - декабрь	Январь - май
1 урок	09.00 - 09.35	09.00 – 09.40
2 урок	10.00 – 10.35	10.00 – 10.40
Динамическая пауза	10.35 – 11.15	10.40 – 11.20
3 урок	11.15 – 11.50	11.20 – 12.00
4 урок	12.00 – 12.35	12.10 – 12.50