

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского района  
«Средняя общеобразовательная школа п. Горноправдинск»  
(МБОУ ХМР СОШ п. Горноправдинск)

СОГЛАСОВАН  
Управляющим советом  
МБОУ ХМР СОШ п. Горноправдинск  
(протокол от 22.04.2021 № 3)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБОУ ХМР  
СОШ п. Горноправдинск  
от 23.08.2021 № 06-Пр-289-О/2021

## Режим занятий обучающихся

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ ХМР СОШ п. Горноправдинск (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,
- 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 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 школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным ланом при условии реализации в полном объеме 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, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком 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:

в 5-9 классах - не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х классах;

в 10-11-х классах - не менее 35 учебных недель (не включая период государственной итоговой аттестации в 11-м классе и проведение учебных сборов по основам военной службы в 10 классе).

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти для 5-9 классов, полугодия – 10-11 классы. 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, 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 школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 5–11-х классах;
- урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 5–11-х классах составляет 40 минут.

3.3. Продолжительность урока для обучающихся с ОВЗ не превышает 40 минут.

3.4. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в первую смену – 08.30.

3.5. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут. Вместо одной большой перемены после 2 и 3 уроков установлены две перемены по 20 минут каждая.

3.6. Расписание звонков для 5-11 классов:

№ урока	Время урока	Перемена
1.	08.30-09.10	09.10-09.20
2.	09.20-10.00	10.00-10.20
3.	10.20-11.00	11.00-11.20
4.	11.20-12.00	12.00-12.15
5.	12.15-12.55	12.55-13.10
6.	13.10-13.50	13.50-14.00
7.	14.00-14.40	

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

3.8. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

3.9. Количество уроков не превышает:

- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

3.10. 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.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организован облегченный учебный день в среду и/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).

4.3.1. 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 проводятся 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 проводятся в зале.

4.4.1. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой составляет 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.

5.1.1. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не превышает для 5-9-х классов - 15 минут.

5.1.2. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не превышает для интерактивной доски: для детей старше 10 лет - 30 минут; компьютера - 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составлено с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 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 предусмотрена перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

6.3. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

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