



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 9»
г. ЕНИСЕЙСКА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**

663180, г. Енисейск, ул. Вейнбаума, 52, тел./факс (39195) 2-70-07

Сайт: <https://sh9-enisejsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/> E-mail: enisschool_9@mail.ru

ИНН 2447011119; КПП 244701001; ОКПО 65594306; ОГРН 1102447000182

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МАОУ СШ № 9 г. Енисейска
(протокол от 10.03.2025 № 9)

СОГЛАСОВАНО

Советом родителей
МАОУ СШ № 9 г. Енисейска
(протокол от 10.03.2025 № 3)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ СШ № 9 г. Енисейска
от 10.03.2025 № 01-04-40/2

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

МАОУ СШ № 9 г. Енисейска Красноярского края

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся МАОУ СШ № 9 г. Енисейска (далее – Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- 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 (с изменениями и дополнениями);
- Методических рекомендаций по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях 2.4.0331-23 от 10.11.2023г, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой;
- Приказа Минобрнауки России от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023

№ 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74223);

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)

- Приказа Минобрнауки России от 19.12.2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;

- Устава МАОУ СШ № 9.

- 1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Школы в части режима учебной деятельности, питания, внеурочной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.
- 1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом (разбивкой содержания образовательной программы по учебным курсам, по дисциплинам и по годам обучения), календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.
- 1.4. Настоящее положение регламентирует функционирование Школы в период организации образовательной деятельности, каникул, летнего отдыха и оздоровления обучающихся, а также график посещения Школы участниками образовательной деятельности и иными лицами.

2. РЕЖИМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

- 2.1. Школа обеспечивает при принятии локальных нормативных актов, затрагивающих права обучающихся и работников Образовательного учреждения, в том числе Календарного учебного графика, учет мнения Совета обучающихся, Совета родителей, Педагогического совета Школы.
- 2.2. Образовательный процесс в Школе осуществляется на основе Учебного плана, Плана внеурочной деятельности, Календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора по Школе.
- 2.3. Календарный учебный график отражает даты начала и окончания учебного года; продолжительность учебного года; сроки и продолжительность каникул; сроки проведения промежуточной аттестации.
- 2.4. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования и календарным учебным графиком. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Начало учебного года может переноситься ОУ при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц.
- 2.5. Продолжительность учебного года составляет:
 - при получении начального общего образования - 34 недели, в 1 классе – 33 недели;
 - при получении основного общего образования - 34 недели;
 - при получении среднего общего образования - 34 недели.
- 2.6. Учебный год в Школе заканчивается 26 мая. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день. Для 9, 11 (выпускных), 12 классов окончание учебного года определяется ежегодно в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.
- 2.7. Учебный год составляют учебные периоды: четверти (1-9 классы) и полугодия (10-12 классы). Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2. Продолжительность учебных четвертей составляет: I четверть – 8 учебных недель; II четверть – 8 учебных недель; III четверть – 11 учебных недель, 10 учебных недель (для 1 классов); IV четверть – 7 учебных недель.
- 2.8. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике

предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Сроки начала и окончания каникул определяются ОУ самостоятельно. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

Продолжительность каникул составляет:

- по окончании I четверти (осенние каникулы) – 9 календарных дней;
 - по окончании II четверти (зимние каникулы) – 9 календарных дней;
 - дополнительные каникулы – 9 календарных дней (для 1 классов);
 - по окончании III четверти (весенние каникулы) – 9 календарных дней;
 - по окончании учебного года (летние каникулы) – не менее 8 недель.
- 2.9. Обучение в ОУ ведется по пятидневной учебной неделе для классов очного обучения и по трехдневной учебной неделе для классов очно-заочного обучения; в субботу также возможно проведение внеурочной деятельности.
- 2.10. Площадь учебных кабинетов без учета площади, необходимой для расстановки дополнительной мебели (шкафы, тумбы и другие) для хранения учебных пособий и оборудования рабочего места преподавателя, рассчитывается следующим образом:
- не менее 2,5 м² на одного обучающегося при фронтальных формах занятий;
- не менее 3,5 м² на одного обучающегося при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий.
- 2.11. Образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность.
Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования совместно с другими учащимися.
- 2.12. Продолжительность урока (академический час) во 2–11 классах составляет не более 45 минут, в классах, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, – не более 40 мин.
- 2.13. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах используется «ступенчатый» режим обучения:
- в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый,
 - в январе – мае – по 4 урока по 40 минут каждый.
 - в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут;
 - обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
 - учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену.
- 2.14. Учебные занятия в ОУ организованы в две смены. Обучение 1, 5, 9 - 11 классов очного обучения и классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья проводится в первую смену.
Начало уроков в первую смену – 8.30. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов.
- 2.15. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.
- 2.16. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.
- 2.17. 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.

- 2.18. Для слабовидящих обучающихся 1 - 4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.
- 2.19. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.
Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.
Сдвоенные уроков в 1 - 4 классах не проводятся, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке.
- 2.20. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных занятий и внеурочной деятельности.
- 2.21. Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более
- 1 класс - 21 ч.;
 - 2 - 4 класс - 23 ч.;
 - 5 класс - 29 ч.;
 - 6 класс - 30 ч.;
 - 7 класс - 32 ч.;
 - 8 - 9 класс - 33 ч.;
 - 10 - 11 класс - 34 ч.
- 2.22. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более
- 1 классы - при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю - 4 урока;
 - 1 классы - при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю - 4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков;
 - 2 - 4 классы - при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю - 5 уроков;
 - 2 - 4 классы - при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю - 5 уроков и 1 раз в неделю - 6 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.
- 2.23. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.
- 2.24. В целях реализации основных общеобразовательных программ в соответствии с образовательной программой МАОУ СШ № 9 может осуществляться деление классов на две группы при проведении учебных занятий по «Иностранному языку», «Технологии» (5-9 классы), «Физической культуре» (10-11 классы), «Информатике» при наполняемости классов 25 и более человек.

- 2.25. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников ОУ.
- 2.26. 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.
- 2.27. В Школе организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся ОУ организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.
- 2.28. После перенесенного заболевания обучающиеся допускаются к занятиям в Школу только при наличии справки лечащего врача.
- 2.29. В Школе организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.
- 2.30. 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).
- 2.31. В классном журнале оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносят сведения о его антропометрических данных, группе здоровья, медицинской группе для занятий физической культурой, номере необходимой учебной мебели, а также медицинские рекомендации.
- 2.32. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг
- 1 - 2 классы - 1,5;
 - 3 - 4 классы - 2,0;
 - 5 - 6 классы - 2,5;
 - 7 - 8 классы - 3,5;
 - 9 - 11 классы - 4,0.
- 2.33. Учебные помещения и рекреации проветриваются.

Показатели продолжительности проветривания учебных помещений и рекреаций в зависимости от температуры наружного воздуха, мин

Температура наружного воздуха, °С	Учебные кабинеты в малые перемены	Учебные кабинеты в большие перемены и между сменами/рекреации между учебными занятиями
от +10 до +6	4 - 10	25 - 35
от +5 до 0	3 - 7	20 - 30
от 0 до -5	2 - 5	15 - 25
от -5 до -10	1 - 3	10 - 15
ниже -10	1 - 1,5	5 - 10

3. Особенности режима занятий при использовании дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

- 3.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.
- 3.2. Использование ЭСО осуществляется при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в Школе не допускается.
- 3.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

- 3.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.
- 3.5. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.
- 3.6. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.
- 3.7. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.
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. Режим внеурочной деятельности

4.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора Школы.

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

4.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – не менее 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

5. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

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

5.2. Государственная (итоговая) аттестация в выпускных 9 и 11 (12) классах проводится в соответствии с нормативными документами Министерства образования РФ.

6. Режим двигательной активности обучающихся

- 6.1. 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.
Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70 %.

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6 - 10 м/с
Северная часть	до 12 лет	-10 -11	-6 -7	-3 -4
	12 - 13 лет	-12	-8	-5

Российской Федерации	14 - 15 лет	-15	-12	-8
	16 - 17 лет	-16	-15	-10
Заполярье	до 12 лет	-11 -13	-7 -9	-4 -5
	12 - 13 лет	-15	-11	-8
	14 - 15 лет	-18	-15	-11
	16 - 17 лет	-21	-18	-13
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12 - 13 лет	-12	-8	-5
	14 - 15 лет	-15	-12	-8
	16 - 17 лет	-16	-15	-10

6.2. Двигательная активность обучающихся, помимо занятий физической культурой, обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
 - внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, Дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

6.3. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

6.4. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

6.5. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки, согласно прописанным рекомендациям врачей.

7. Режим трудовых занятий обучающихся

7.1. Обучающиеся обязаны поддерживать чистоту и порядок в ОУ, а также с учетом возрастных и психофизических особенностей участвовать в общественно полезном труде, предусмотренном образовательной программой.

7.2. В Школе привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия родителей (законных представителей) осуществляется в соответствии с требованиями трудового законодательства и с учетом возрастных особенностей.

8. Заключительные положения

8.1. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

8.2. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.