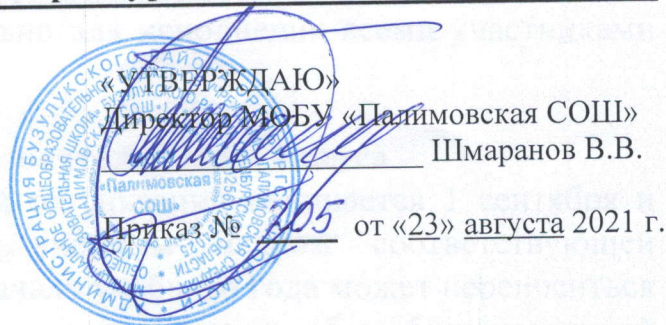


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Палимовская средняя общеобразовательная школа» 12  
Бузулукского района Оренбургской области

Принято педагогическим  
Советом от 23.08.2021 г. № 1

Принято с учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол № 1  
от «23» августа 2021 г.

Принято с учетом мнения  
Совета обучающихся  
Протокол № 1  
от «23» августа 2021 г.



## ПОЛОЖЕНИЕ

### о режиме занятий обучающихся, определении оптимальной учебной и внеучебной нагрузки, режиме учебных занятий и продолжительности каникул

#### 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в Муниципальном общеобразовательном бюджетном учреждении «Палимовская средняя общеобразовательная школа» Бузулукского района Оренбургской области (далее-Положение) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлениями Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил (СП 2.4.3648-20) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», приказом Минпросвещения Российской Федерации 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», федеральными государственными образовательными стандартами общего образования, основной образовательной программой.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся, определяет оптимальную учебную и внеучебную нагрузки, продолжительность каникул, режим двигательной активности обучающихся в общеобразовательной организации.

1.3. Положение принимается на педагогическом совете с учетом мнения Совета родителей и Совета обучающихся и утверждается приказом руководителя общеобразовательной организации.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

## **2. Режим образовательного процесса**

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Начало учебного года может переноситься общеобразовательной организацией 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. При совпадении 1 сентября и выходного дня, учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня. Продолжительность учебного года устанавливается в 1 классе - 33 недели, 2-11 классах - 34 недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.2. Календарный учебный график разрабатывается общеобразовательной организацией в соответствии с требованиями к организации учебного процесса, предусмотренными Гигиеническими нормативами и Санитарно-эпидемиологическими правилами и утверждается ее руководителем.

Календарный учебный график определяет: даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточной аттестации

2.3. В соответствии с календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти (1-9 классы), полугодия 10-11 классы.

2.4. Школа работает 6 дней в неделю. Обучение в общеобразовательной организации ведется в 1-11 классах по 5-и дневной учебной неделе.

В первую смену: \_\_\_\_\_ классы, во вторую смену: \_\_\_\_\_ классы. Учебные занятия в 1, 5, 9-11 классах проводятся только в первую смену. Начало занятий первой смены: \_\_\_\_\_. Проведение «нулевых» уроков не допускается.

Начало занятий второй смены:

Учебные занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов.

Окончание занятий с учетом реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий) спортивных секций \_\_\_\_\_.

2.5. Продолжительность урока:

- в первых классах в соответствии с п. 3.4.16. СП 2.4.3648-20 используется «ступенчатый» режим обучения 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; январе-мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый. В середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

- во 2-11 классах продолжительность урока 45 минут.

2.6. Распределение недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность (в часах).

Образовательная деятельность\классы	Недельная нагрузка (5-дневная учебная неделя) не более								
	1	2-4	5	6	7	8	9	10	11
Урочная	21	23	29	30	32	33	33	34	34
внеурочная	10	10	10	10	10	10	10	10	10

2.7. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - 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.

2.8. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го, 3-го\* уроков) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

2.9. Образовательная деятельность по общеобразовательным программам, в том числе адаптированным общеобразовательным программам, организуется в соответствии с расписанием учебных занятий, которое определяется общеобразовательной организацией.

Расписание учебных занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим требованиям и правилам и Гигиеническим нормативам. В расписание учебных занятий могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных педагогов, перераспределением учебной нагрузки.

2.10. Основное расписание и изменения к нему, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации, вывешиваются на информационных стендах, могут размещаться на официальном сайте общеобразовательной организации и хранятся в общеобразовательной организации в течение одного года.

2.11. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности.

Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться 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.

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, 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).

2.12. Изменение в режиме занятий обучающихся общеобразовательной организации определяется приказом руководителя общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовыми документами при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части, а также в случаях объявления карантина, в связи с понижением температуры атмосферного воздуха и т.п. Реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения учебные занятия заканчиваются не позже 18.00 часов. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

### **3. Режим внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий и реализации дополнительных образовательных программ**

3.1. Общеобразовательная организация самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности с учетом интересов обучающихся и возможностей общеобразовательной организации.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные дни. Внеурочная деятельность обучающихся и реализация дополнительных образовательных программ, регламентируется расписанием занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования, утверждаемым руководителем общеобразовательной организации.

Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью, занятиями дополнительного образования, которые проходят в течение учебной недели, должна составлять не менее 20 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

Внеурочная деятельность организуется в различных формах (общественно полезные практики, исследовательская деятельность, реализация образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещение театров, музеев и иные формы).

Факультативные занятия и занятия по дополнительным общеразвивающим программам планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

3.2. Согласно планам и отдельным графикам, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации в субботу могут проводиться внеклассные мероприятия с обучающимися, занятия дополнительного образования, индивидуальные и групповые консультации, коррекционные занятия педагогов-психологов с обучающимися, реализуются планы работы классных руководителей с классными коллективами и родителями обучающихся (законными представителями).

3.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

3.4. Выход за пределы общеобразовательной организации на внеклассные мероприятия разрешается только после издания соответствующего приказа руководителя общеобразовательной организации. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагог, который назначен приказом руководителя общеобразовательной организации.

3.5. Для организации различных видов внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования используются общешкольные помещения, учебные кабинеты, библиотека, спортивный зал, актовый зал, спортивная площадка в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

#### **4. Режим каникулярного времени**

4.1. С целью профилактики переутомления, сохранения здоровья обучающихся в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Сроки начала и окончания каникул (не менее 7 календарных дней) определяются общеобразовательной организацией самостоятельно ежегодно и регламентируются календарным учебным графиком.

4.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

4.3. Для обучающихся первого класса устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале текущего учебного года.