

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 13 имени участника Великой Отечественной войны Н.И.Передумова города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13)

Принято
на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 13
Протокол № 1 от «29» августа 2025г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ СОШ № 13
Шипилин К.Ф.
Приказ № 266-од от «01» сентября 2025 г.

Согласовано
с Советом обучающихся
ГБОУ СОШ № 13
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.
Согласовано
с Советом родителей
ГБОУ СОШ № 13
Протокол № 1 от «26» августа 2025 г.

Положение о режиме занятий учащихся

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 13 имени участника Великой Отечественной войны Н.И.Передумова города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13)

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий учащихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 13 имени участника Великой Отечественной войны Н.И.Передумова города Жигулёвска городского округа Жигулёвск Самарской области (ГБОУ СОШ № 13) определяет режим занятий учащихся (далее - Положение).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ,
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. № 28;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ «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» от 28.01.2021г. № 2;
- приказом министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 22.03.2021 № 115;
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, основного общего образования, среднего общего образования;
- Уставом школы;
- основными образовательными программами начального общего образования,

основного общего образования, среднего общего образования школы;

1.3. Организация образовательной деятельности в школе регламентируется.

- учебным планом;

- календарным учебным графиком;

- расписанием уроков, индивидуально-групповых занятий, факультативных занятий, занятий внеурочной деятельности, кружковой работы, занятий в объединениях дополнительного образования.

1.4. Режим занятий обучающихся определяется приказом директора школы в начале учебного года и действует в течение учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа по школе.

1.5. Положение принимается, на педагогическом совете, имеющем право вносить в него изменения и дополнения, согласовывается с Советами родителей и учащихся, Управляющим советом, и утверждается приказом директора Школы.

1.6. Настоящее положение подлежит обязательному опубликованию на официальном сайте Школы.

2. Образовательный процесс

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года в Школе на первом, втором и третьем уровнях обучения составляет не менее 34 недель (без учета государственной (итоговой аттестации) в 9, 11 классах), в первом классе – 33 недели.

2.3. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение учебного года дополнительные недельные каникулы.

2.4. Учебный план рассчитан на 5-дневную рабочую неделю, занятия в начальных классах проводятся в две смены, продолжительность урока 40 минут.

2.5. Начало занятий первой смены 1-11 классы в 8.30, окончание в 14.30, начало занятий второй смены в 13.00, окончание в 16.20 согласно расписания звонков, утвержденного приказом директора Школы на учебный год. Продолжительность перемен 10-20 минут.

2.6. Образовательный процесс в школе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого школой самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора Школы.

2.7. Между началом факультативных занятий и последним уроком предусматривается перерыв продолжительностью не менее 40 минут.

2.8. Горячее питание учащихся организуется на всех переменах в соответствии с графиком, утверждаемым на учебный год директором Школы по согласованию с управляющим советом Школы.

2.9. Учащиеся должны приходить в Школу не позднее 8 часов 15 минут. Опоздание на уроки недопустимо.

3. Требования к учебной нагрузке учащихся

3.1. Занятия организованы в две смены. Начало учебных занятий не ранее 08.30 часов. Окончание занятий не позднее 19³⁰.

3.2. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана Школы,

состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает в совокупности величину недельной образовательной нагрузки.

3.3. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в таблице.

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	—	21	10
2-4	26	23	10
5	32	29	10
6	33	30	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	34	10

3.4. Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

3.5. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

3.6. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и внеурочных, факультативных (при наличии) занятий.

Внеурочные, факультативные (при наличии) и занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 4 минут.

3.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (Приложение 1).

3.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

- для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами;
- для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 – 4 классов – 2 – 3 уроках; для обучающихся 5 – 11-х классов на 2 – 4 уроках;
- в начальных классах сдвоенные уроки не проводятся;
- в течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы;
- контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

3.9. 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 5-7 классов - не более 7 уроков;
- для обучающихся 8-11 классов - не более 8 уроков.

3.10. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не превышает 40 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 2.4. Положения.

3.11. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование "ступенчатого" режима 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; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

4. Использование технических средств обучения на уроках

4.1. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1-2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3-4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5-6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7-11 классов - 35 минут.

4.2. Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1-4 классах не должна превышать 5 минут, в 5-11 классах - 10 минут.

Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки, офтальмотренаж).

4.3. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

5. Требования к учебной нагрузке учащихся при проведении уроков физкультуры, организации групп продлённого дня, кружков, выполнения домашних заданий и итоговой аттестации.

5.1. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (Приложение 3);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья,
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

5.2. 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).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную 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-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам (Приложение 4).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

5.3. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обязательно.

5.4. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

5.5. При организации групп продленного дня необходимо руководствоваться рекомендациями СанПин.

5.6. Кружковая работа в группах продленного дня должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и

статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

5.7. 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 ч., в 4-5 классах – 2 ч., в 6-8 классах – 2,5 ч., в 9-11 классах – до 3,5 ч.

5.8. При проведении аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

6. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

6.1. При использовании электронных средств обучения на занятиях

- соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21;

- 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.

6.2. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6.3. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Продолжительность урока не должна превышать 30 минут.