

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим Советом  
МАОУ СОШ № 100  
протокол №8 от 31.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СОШ № 100  
\_\_\_\_\_ Д. В.Язовских  
приказ №97-21/ОД от 28.06.2021г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся МАОУ СОШ №100**

## **1. Общие положения**

1.1 Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) устанавливает режим занятий во время организации образовательной, деятельности Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №100 (далее — Учреждения). |

1.2. Положение разработано на основании:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 г. №32

- нормативных правовых актов в сфере образования,

- санитарных требований и условий Свердловской области, муниципального образования «город Нижний Тагил»,

- Устава МАОУ СОШ №100.

1.3. Положение определяет занятость обучающихся в МАОУ СОШ №100 в период освоения образовательных программ (далее — образовательное учреждение, образовательные программы).

1.4. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с расписаниями учебных занятий и образовательными программами, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС).

1.5. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми образовательной программой.

1.6. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утверждёнными на текущий учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми образовательная организация составляет расписание занятий.

## **2. Организация и осуществление образовательной деятельности**

2.1. Общее образование может быть получено в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, а также вне организаций — в форме семейного образования и самообразования. Форма получения общего образования и форма обучения по конкретной общеобразовательной программе определяются родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося. При выборе родителями (законными представителями) несовершеннолетнего обучающегося формы получения общего образования и формы обучения учитывается мнение ребенка. При выборе родителями (законными представителями) детей формы получения общего образования в форме семейного образования родители (законные представители) информируют об этом выборе орган местного самоуправления муниципального района или городского округа, на территории которых они проживают. Обучение в форме семейного образования и самообразования осуществляется с правом последующего прохождения промежуточной и государственной итоговой аттестации в образовательных организациях.

2.2. Формы обучения по общеобразовательным программам определяются

соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами, если иное не установлено Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации". Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

2.3. Обучение по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренное обучение, в пределах осваиваемых общеобразовательных программ осуществляется в порядке, установленном локальными нормативными актами образовательного учреждения. При прохождении обучения в соответствии с индивидуальным учебным планом его продолжительность может быть изменена образовательным учреждением с учетом особенностей и образовательных потребностей конкретного учащегося.

2.4. Сроки получения начального общего, основного общего и среднего общего образования устанавливаются федеральными государственными образовательными стандартами общего образования.

2.5. Содержание начального общего, основного общего и среднего общего образования определяется образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования.

2.6. При реализации общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение.

2.7. Общеобразовательные программы реализуются образовательным учреждением как самостоятельно, так и посредством сетевых форм их реализации. Для организации реализации общеобразовательных программ с использованием сетевой формы их реализации несколькими учреждениями, осуществляющими образовательную деятельность, такие учреждения также совместно разрабатывают и утверждают образовательные программы, в том числе программы, обеспечивающие коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию, а также определяют вид, уровень и (или) направленность образовательной программы (часть образовательной программы определенных уровня, вида и направленности), реализуемой с использованием сетевой формы реализации общеобразовательных программ.

2.8. При реализации общеобразовательных программ образовательным учреждением может применяться форма организации образовательной деятельности, основанная на модульном принципе представления содержания общеобразовательной программы и построения учебных планов, использовании соответствующих образовательных технологий.

2.9. В образовательных организациях образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (русском языке).

### **3. Режим учебного года**

3.1. Организация образовательной деятельности в Учреждении регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием уроков, факультативных занятий, занятий курсов внеурочной деятельности, расписанием элективных учебных предметов, расписанием звонков.

3.2. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком соответствующей образовательной программы. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

3.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора Учреждения. Продолжительность учебного года в 1 классе не менее 32 недель, во 2-х – 8-х и 10-х—

не менее 33 недель, в 9-х и 11-х классах – не менее 32 недель.

3.4. Учебный год составляют учебные периоды – четверти (с 1 по 9 класс) и полугодия (с 10 по 11 класс). Четверти чередуются с каникулами, продолжительность каникул между четвертями составляет не менее 7 календарных дней. Количество четвертей – 4, полугодий — 2..

3.5. Обучение в Учреждении ведется:

- в 1-4 классах по пятидневной учебной неделе,
- в 5-11 классах по шестидневной учебной неделе.

4. Режим занятий обучающихся в условиях образовательной деятельности

4.1. В образовательном учреждении устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекции, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, выполнение контрольных работ и т.д.

4.2. Расписание учебных занятий составляется ежегодно в соответствии с требованиями согласно Постановлению 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», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 г № 61573 и утверждается приказом директора Учреждения.

4.3. Учебные занятия организуются в 2 смены. Факультативные, элективные, индивидуально-групповые занятия, группы продленного дня и кружки организуются после учебных занятий. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

4.4. Продолжительность урока во 2-11 классы – не более 45 минут.

4.5. Обучение в 1-м классе:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование «ступенчатого» режима обучения:

сентябрь, октябрь – по 3 урока продолжительностью 35 минут;

ноябрь-декабрь – по 4 урока продолжительностью 35 минут;

январь-май – по 4 урока продолжительностью 40 минут;

- в 1 полугодии в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в третьей четверти.

4.6. Учебные занятия в Учреждении начинаются в 8.10.

4.7. Продолжительность перемен между уроками составляет: 20

– 10 минут между первым и вторым уроком, остальные по 20 минут.

4.8. 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 1.

**Таблица 1**

**Требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся**

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	-	23	10
5	32	29	10
6	33	30	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	34	10

**Примечание:**

\* 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.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения социально-образовательных 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.

4.9. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов – не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х классов – не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных, факультативных занятий и курсов внеурочной деятельности. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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 - 10 классов – не более 8 уроков.

4.10. Количество учащихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению. При

наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

4.11. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, проводится в общеобразовательной организации с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

4.12. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

4.13. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов 10 минут. Проведение нулевых уроков не допускается.

4.14. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом умственной работоспособности обучающихся в течение дня и недели. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся школы не превышает предельно допустимую аудиторную учебную нагрузку

4.15. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

4.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

4.17. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-10 классах – 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35 см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см – у обучающихся 5-10 классов. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно Таблице 2.

**Таблица 2**

**Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках**

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

4.18. Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в

учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного-активного характера (хореография, ритмика, современные и балльные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм).

4.19. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- 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.

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

**Таблица 3**

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра**

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
14 - 15 лет	- 15°C	- 12°C	-8°C	
16 - 17 лет	- 16°C	-15°C	-10°C	

4.21. 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.

4.22. Дежурство педагогов на переменах осуществляется в соответствии с графиком дежурства.

4.23. Деятельность обучающихся во время уроков (плотность занятий, чередование видов учебной деятельности, использование технических средств обучения, меры профилактики переутомления и прочее) организуется учителем согласно Постановлению 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», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 18.12.2020 г № 61573

4.24. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы образовательной организации разрешается только после издания соответствующего приказа директора.

4.25. Работа педагогов дополнительного образования определяется расписанием, утвержденным директором.

4.26. Изменения в расписании уроков и занятий дополнительного образования допускается по производственной необходимости (больничный лист, курсовая подготовка, участие учителей в семинарах и мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора Учреждения.

4.27. Обучающиеся могут пользоваться учебными аудиториями для самостоятельных занятий во внеурочное время с 8.00 до 18.00. При подготовке к конкурсам, олимпиадам, при ликвидации академической задолженности и т.д. в индивидуальном порядке, с разрешения администрации, время занятий может быть продлено до 19.00.

4.28. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждаемым ежегодно приказом директора Учреждения.

4.29. Классные руководители, воспитатели сопровождают детей в столовую, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.

## **5. Режим каникулярного времени.**

5.1. Продолжительность каникул в течение учебного года определяется годовым календарным графиком и составляет не более 30 календарных дней. Для обучающихся 1 класса устанавливаются дополнительные каникулы во втором триместре.

5.2. Для обучающихся во время каникул могут проводиться занятия и мероприятия в соответствии с планом внеурочной деятельности по согласованию с родителями (законными представителями).

5.3. Во время каникул на основании приказа управления образования Администрации города Нижний Тагил на базе Учреждения организуется работа лагеря дневного пребывания.

5.4. Для юношей, обучающихся в 10 классах, на основании приказа управления образования Администрации города Нижний Тагил организуются летние военные сборы.

## **6. Особенности организации образовательного процесса в дистанционном формате**

6.1. Школа вправе проводить учебные занятия и другие мероприятия в дистанционном формате в соответствии с основными образовательными программами и программами дополнительного образования.

6.2. Продолжительность уроков в дистанционном формате определяется учителем в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.4.3648-20 и составляет не более 30 минут.

6.3. Перемены между уроками в дистанционном формате составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) – 40 минут.

6.4. Учебные занятия в дистанционном формате оканчиваются не позднее 18 часов.

### **7. Режим внеурочной деятельности.**

7.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

7.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

7.3. Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать в том числе дистанционные мероприятия.

7.4. Расписание занятий внеурочной деятельности разрабатывается на основе плана внеурочной деятельности и утверждается приказом директора Учреждения.

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

7.6. Перерыв между занятиями урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.