

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»  
ГОРОДА ОБНИНСКА**

249039, Калужская область, г. Обнинск, ул. Калужская, д. 5  
тел. (48439) 3-92-64, эл. почта [sosh\\_12\\_obn@adm.kaluga.ru](mailto:sosh_12_obn@adm.kaluga.ru) сайт <http://sh12obninsk-40.gosuslugi.ru>

Принято:  
решение педагогического совета  
протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено приказом  
директора МБОУ «СОШ №12»  
№ 227-р от 31.08.2023г.

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ «СОШ №12» (далее- школа) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 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".

- 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.

- Письмом департамента государственной политики и управления в сфере общего образования Минпросвещения России от 17.06.2022 №03-871

1.2. Основные образовательные программы начального общего, 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 планом основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый, следующий за ним учебный день.

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет 34 недели без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе- 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году-4.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (полугодий), 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.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах составляет 45 мин.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре- декабре;

- 40 минут в январе- мае.

Продолжительность урока в компенсирующих классах не превышает 40 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 8 ч.30 мин.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 мин. Для обучающихся 1-го класса после третьего урока предусмотрен динамический час (прогулка на свежем воздухе или (если не позволяют погодные условия) подвижные игры продолжительностью не менее 45 мин.

3.5. Для обучающихся первых классов применяется ступенчатый метод наращивания учебной нагрузки: сентябрь, октябрь - 3 урока по 35 минут каждый (для прохождения образовательной программы четвертые уроки заменяются тематическими экскурсиями, уроками-играми, подвижными играми, занятиями в игровой форме).

3.6. Каждый понедельник (за исключением каникулярного времени, а также официальных выходных или праздничных дней) в 8.00 начинается с внеурочного занятия «Разговоры о важном». Продолжительность занятия- 30 минут. Перерыв между внеурочным занятием и первым уроком составляет 5 минут.

3.7. Каждый четверг (за исключением каникулярного времени, а также официальных выходных или праздничных дней) в для обучающихся 6-11 классов в 8.00 начинается с внеурочного занятия «Россия- мои горизонты». Продолжительность занятия- 30 минут. Перерыв между внеурочным занятием и первым уроком составляет 5 минут.

#### 3.5. Расписание звонков для 1-го класса по понедельникам и четвергам (продолжительность урока 35 минут):

Внеурочное занятие	Начало	Окончание	Перерыв (мин.)
«Разговоры о важном»	8.00	8.30	5
Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:35	09:10	20
2	09:30	10:05	20
3	10:25	11:00	20

<b>Динамический час</b>			
4	12:25	13:00	30
5	13:30	14:05	

**Расписание звонков для 1-го класса вторник, среда, пятница  
(продолжительность урока 35 минут):**

Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:30	09:05	25
2	09:30	10:10	20
3	10:30	11:15	15
<b>Динамический час</b>			
4	12:25	13:05	20
5	13:25	14:05	

**Расписание звонков для 1-го класса по понедельникам и четвергам  
(продолжительность урока 40 минут):**

Внеурочное занятие	Начало	Окончание	Перерыв (мин.)
«Разговоры о важном»	8.00	8.30	5
Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:35	09:15	15
2	09:30	10:10	15
3	10:25	11:05	15
<b>Динамический час</b>			
4	12:25	13:05	25
5	13:30	14:10	

**Расписание звонков для 2-4- классов по понедельникам и четвергам  
(продолжительность урока 45 минут):**

Внеурочное занятие	Начало	Окончание	Перерыв (мин.)
«Разговоры о важном»	8.00	8.30	5
Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:35	09:20	10
2	09:30	10:15	10
3	10:25	11:10	10
4	11:20	12:05	20
5	12:25	13:10	

**Расписание звонков для 2-4- классов вторник, среда, пятница  
(продолжительность урока 45 минут):**

Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:30	09:15	10
2	09:25	10:10	10
3	10:20	11:05	10

4	11:15	12:00	20
5	12:20	13:05	

**Расписание звонков для 5-6- классов по понедельникам и четвергам  
(продолжительность урока 45 минут):**

Внеурочное занятие	Начало	Окончание	Перерыв (мин.)
«Разговоры о важном»	8.00	8.30	5
Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:35	09:20	10
2	09:30	10:15	10
3	10:25	11:10	10
4	11:20	12:05	20
5	12:25	13:10	20
6	13:30	14:15	

**Расписание звонков для 5-6- классов вторник, среда, пятница  
(продолжительность урока 45 минут):**

Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:30	09:15	10
2	09:25	10:10	10
3	10:20	11:05	10
4	11:15	12:00	20
5	12:20	13:05	20
6	13:25	14:10	

**Расписание звонков для 7-11- классов по понедельникам и четвергам  
(продолжительность урока 45 минут):**

Внеурочное занятие	Начало	Окончание	Перерыв (мин.)
«Разговоры о важном»	8.00	8.30	5
Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:35	09:20	10
2	09:30	10:15	10
3	10:25	11:10	10
4	11:20	12:05	20
5	12:25	13:10	20
6	13:30	14:15	10
7	14:25	15:10	

**Расписание звонков для 7-11- классов вторник, среда, пятница  
(продолжительность урока 45 минут):**

Урок	Начало урока	Окончание урока	Продолжительность перемен (мин.)
1	08:30	09:15	10

2	09:25	10:10	10
3	10:20	11:05	10
4	11:15	12:00	20
5	12:20	13:05	20
6	13:25	14:10	10
7	14:20	15:05	

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

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах- четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- во 2-4-х классах- пяти ;
- в 5-6-х классах- шести;
- 7-11-х классах- семи.

3.7. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами. Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка в академических часах составляет:

Классы	Максимальная аудиторная нагрузка при 5-дневной учебной неделе
1	21
2-4	23
5	29
6	30
7	32
8-9	33
10-11	34

3.9. Начало работы группы продленного дня – после окончания последнего урока в 1-4 классах.

3.10. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для обучающихся 1-4 классов не позднее 20.00, для обучающихся 5-11 классов не позднее 21.00.

3.11. Горячее питание обучающихся осуществляется по графику, утвержденному на один учебный год приказом директора школы.

#### **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 организуется облегченный учебный день в среду или 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).

При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного переутомления,

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 могут проводиться 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 должны проводиться в зале.

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

4.5. До занятий физической культурой допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации, выданном по результатам проведенных профилактических медицинских осмотров обучающихся, осуществляемых в порядке, установленном законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья.

4.6. Медицинские осмотры обучающихся МБОУ «СОШ №12» организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

4.7. МБОУ «СОШ №12» обеспечивает организацию оказания первой помощи обучающимся в период их пребывания в школе. Первую помощь вправе оказывать в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере охраны здоровья педагогические работники и иные лица при наличии соответствующих подготовки и (или) навыков.

4.8. 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- 3,5 часа. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

## **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.

5.2. Одновременное использование обучающимися на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.3. Общее время работы обучающихся с использованием ЭСО не должно превышать нормы за один урок: в 1-2 классе- 20 минут, 3-4 классе-25 минут, 5-6 классе- 30 минут, 7-11 классе-35 минут. При этом количество занятий с использованием ЭСО в течение учебного дня для обучающихся должно составлять: для обучающихся 1-4 классов- один урок, 5-8 классов- два урока, 9-11 классов, три-четыре урока.

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

5.6. Перемены между уроками в дистанционном формате составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) -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. После окончания уроков, внеурочная деятельность начинается не ранее, чем через 30 минут (за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития)..

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

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