

Принято
Педагогическим советом
школы
Протокол от 31.08.2022 г. № 1

Согласовано
Советом учреждения
Протокол от 31.08.2022 г. № 1



Режим занятий обучающихся
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения ЗАТО г. Североморск
«Средняя общеобразовательная школа № 10
имени К.И. Душенова»

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ ЗАТО г. Североморск «СОШ № 10 им. К.И. Душенова» (далее – школа) разработан в соответствии с

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 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 санитарного врача 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», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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 от 22.03.2021 № 115;
- Уставом школы.

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 нормами и правилами.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации; в 9-х и 1-х классах – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти для 1-9 классов. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней. Общая

продолжительность каникул не менее 30 дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-9 класса в середине третьей четверти не менее 3-5 рабочих дней.

2.5. Окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, 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 – в 1–9-х классах;

Урочная деятельность учащихся организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах составляет 45 минут, 40 минут в период полярной ночи. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- 35 минут в сентябре–декабре;
- 40 минут в январе–мае.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в две смены. Обучающиеся 1-х, 5- 9-х классов обучаются в первую смену, 2-4-х классов – во вторую.

3.3.1. Начало уроков в первую смену – 8:10, во вторую – 14:00. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19:00. Начало уроков в период полярной ночи в первую смену – 8:30, во вторую – 14:00. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19:00.

3.4. После каждого урока ученикам предоставляется перерыв 10 минут, после второго или третьего урока – 20 минут.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса

Смена, класс	01.09.22-28.12.22	Понедельник	Вторник-пятница
1 смена	Классный час	08.10-08.30	
1 класс	1 урок	08.40-09.15	08.30-09.05
	2 урок	09.25-10.00	09.15-09.50
	3 урок	10.30-11.05	10.30-11.05
	4 урок	11.15-11.50	11.15-11.50

Смена, класс	01.03.23-28.05.23	Понедельник	Вторник-пятница
1 смена	Классный час	08.10-08.30	
1 класс	1 урок	08.40-09.20	08.30-09.10
	2 урок	09.40-10.20	09.20-10.00
	3 урок	10.40-11.20	10.20-11.00
	4 урок	11.40-12.20	11.20-12.00

3.5.1. Расписание звонков для 2–9-х классов

Смена, класс	01.09.22-01.12.23	Понедельник	Вторник-пятница
1 смена 5-9 классы	Классный час	08.10-08.40	
	1 урок	08.50-09.30	08.10-08.55
	2 урок	09.50-10.30	09.05-09.50
	3 урок	10.50-11.30	10.10-10.55
	4 урок	11.40-12.20	11.15-12.00
	5 урок	12.35-13.15	12.10-12.55
	6 урок	13.30-14.10	13.05-13.50
	СОВЕЩАНИЕ	14.10-14.30	
	7 урок	14.30-15.10	14.00-14.40
2 смена 2-4 классы	Классный час	14.30-15.00	
	1 урок	15.10-15.45	14.00-14.40
	2 урок	16.00-16.35	14.50-15.30
	3 урок	16.50-17.25	15.50-16.30
	4 урок	17.40-18.10	16.50-17.30
	5 урок	18.25-19.00	17.40-18.20

3.5.2. Расписание звонков для 1-го класса на период полярной ночи

Смена, класс	05.12.22-27.02.23	Понедельник	Вторник-пятница
1 смена 1 классы	Классный час	08.30-08.40	
	1 урок	08.40-09.10	08.40-09.10
	2 урок	09.20-10.00	09.20-10.00
	3 урок	10.15-10.55	10.15-10.55
	4 урок	11.10-11.50	11.10-11.50

3.5.3. Расписание звонков для 2–9-х классов на период

Смена, класс	28.11.22-27.02.23	Понедельник	Вторник-пятница
1 смена 5-9 классы	Классный час	08.30-09.00	
	1 урок	09.10-09.50	08.30-09.10
	2 урок	10.00-10.40	09.20-10.00
	3 урок	10.55-11.35	10.15-10.55
	4 урок	11.50-12.30	11.10-11.50
	5 урок	12.40-13.20	12.00-12.40
	6 урок	13.30-14.10	12.50-13.30
	СОВЕЩАНИЕ	14.10-14.30	
7 урок	14.30-15.10	13.40-14.20	
2 смена 2-4 классы	Классный час	14.30-15.00	
	1 урок	15.05-15.40	13.40-14.20
	2 урок	15.55-16.30	14.35-15.15
	3 урок	16.45-17.20	15.30-16.10
	4 урок	17.30-18.05	16.20-17.00
	5 урок	18.10-18.45	17.10-17.50

3.6. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учеников 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;
- 2–4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5–6-х классах – шести;
- 7–9-х классах – семи.

3.7. Время проведения факультативных, внеурочных занятий, работы объединений дополнительного образования (ОДО) - не ранее, чем через 45 минут после окончания учебного процесса.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении занятий по иностранному языку, технологии, информатике и ИКТ, осуществляется деление класса 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 утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

4.4. 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 процентов.

4.5. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2–3-х классах – не более 1,5 ч.; в 4–5-х классах – не более 2 ч.; в 6–8-х классах – не более 2,5 ч.; в 9-х классах – не более 3,5 ч. Домашние задания в 1-м классе не задаются, могут носить только рекомендательный характер. В период полярной ночи обучающиеся 1-7 классов освобождаются от домашних заданий на выходной день и после контрольных работ, а для обучающихся 8-11 классов предусматривается облегченный объем домашних заданий

4.6. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

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

4.8. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.9. 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. Режим внеурочной деятельности

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

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

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

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

