

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ № 7»
(МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»)

СОГЛАСОВАН
Управляющим советом
МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»
(протокол от 26.05.2022 № 8)

Реш. № 2

УТВЕРЖДЕН
приказом
МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»
от 26.05.2022 № 42

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ «Гатчинская СОШ № 7» (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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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 России от 22.03.2021 № 115.
- Уставом МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»

1.2. Образовательный процесс в ОО осуществляется на основе учебного плана в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного и среднего общего образования, календарным учебным графиком и регламентируется 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. Календарный учебный график основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня отражает сроки начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, даты начала и окончания каникул, сроки проведения промежуточной аттестации, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной).

2.2. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования.

2.3. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

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

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: триместры. Количество в учебном году триместров – 3.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса во 2 триместре.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–8-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 9–11-х классах.

Урочная деятельность обучающихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ № 7»
(МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»)

- 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 две смены. Обучающиеся 1-х, 9-х и 10–11-х классов обучаются в первую смену. Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ проводятся только в первую смену. Начало уроков в первую смену – 8.00 (5-11 классы), 8.45 (1-4 классы), во вторую – 14.00. Занятия второй смены заканчиваться не позднее 19.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10- 15 мин, после второго или третьего урока – 20 мин

3.5. Режим учебных занятий:

- режим учебных занятий для 1-х классов:

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
Сентябрь- октябрь		
8.45	1 урок	9.20
9.20	1-ая перемена	9.40
9.40	2 урок	10.15
10.15	2- ая перемена (динамическая пауза)	10.55
10.55	3 урок	11.30
11.45	внеурочное занятие	12.20
Ноябрь - декабрь		
8.45	1 урок	9.20
9.20	1-ая перемена	9.40
9.40	2 урок	10.15
10.15	2- ая перемена (динамическая пауза)	10.55
10.55	3 урок	11.30
11.30	3 перемена	11.40
11.40	4 урок	12.15
Январь - май		

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ № 7»
(МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»)

8.45	1 урок	9.30
9.30	1-ая перемена	9.45
9.45	2 урок	10.30
10.30	2- ая перемена (организация питания)	10.45
10.45	3 урок	11.30
11.30	3 перемена (организация питания)	11.45
11.45	4 урок	12.30
12.30	4 перемена	12.40
12.40	5 урок	13.25

• режим учебных занятий для 2-4-х классов:

1 смена

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.45	1 урок	9.25
9.25	1-ая перемена	9.35
9.35	2 урок	10.15
10.15	2- ая перемена (организация питания)	10.35
10.35	3 урок	11.15
11.15	3 перемена (организация питания)	11.30
11.30	4 урок	12.10
12.10	4 перемена	12.20
12.20	5 урок	13.00

2 смена

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
14.00	1 урок	14.40
14.40	1-ая перемена	14.55

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ № 7»
(МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»)

	(организация питания)	
14.55	2 урок	15.35
15.35	2- ая перемена (организация питания)	15.50
15.50	3 урок	16.30
16.30	3 я перемена (организация питания)	16.45
16.45	4 урок	17.25
17.25	4 перемена	17.35
17.35	5 урок	18.15

- режим учебных занятий – 5-11 классы

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
8.00	1 урок	8.40
8.40	1-ая перемена	8.45
8.45	2 урок	9.25
9.25	2- ая перемена	9.35
9.35	3 урок	10.15
10.15	3 перемена (организация питания)	10.35
10.35	4 урок	11.15
11.15	4 перемена	11.30
11.30	5 урок	12.10
12.10	5 перемена	12.20
12.20	6 урок	13.00
13.00	6 перемена	13.10
13.10	7 урок	13.50

2 смена

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
14.00	1 урок	14.40

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская СОШ № 7»
(МБОУ «Гатчинская СОШ № 7»)

14.40	1-ая перемена (организация питания)	14.55
14.55	2 урок	15.35
15.35	2- ая перемена (организация питания)	15.50
15.50	3 урок	16.30
16.30	3 я перемена (организация питания)	16.45
16.45	4 урок	17.25
17.25	4 перемена	17.35
17.35	5 урок	18.15
18.15	5 перемена	18.20
18.20	6 урок	19.00

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 – сентябрь, октябрь - 3 уроков
- ноябрь-декабрь – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – не более 5 уроков;
- 5 – 6-х классах – не более 6 уроков;
- 7 – 11-х классах – не более 7 уроков.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких

родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в 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%.

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.

- Общая продолжительность использования интерактивной доски:

для детей до 10 лет- не более 20 минут;

старше 10 лет- не более 33 минут.

- Общая продолжительность использования компьютера:

1-2 классы- 20 мин.

3-4 классы- 25 мин.

5-9 классы- 30 мин.

10-11 классы- 35 минут

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений.

Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, 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.

7. Режим питания обучающихся

7.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора ОО.

7.2. Для организации питания выделяется столовая, а также все необходимые помещения для функционирования столовой и предоставления качественного питания.