

620041 г. Екатеринбург, ул. Пионеров, 10а, телефон - факс: (343) 341-49-00 *электр. почта:* [soch145@eduekb.ru](mailto:soch145@eduekb.ru)  
сайт <http://школа145.екатеринбург.рф>  
ИНН/КПП 6660015036/667001001 ОКПО 43107915

ПРИНЯТО

Педагогическим советом МАОУ СОШ № 145  
с углубленным изучением отдельных предметов  
(протокол от 30.08.2023 № 1)

С учетом мнения Совета обучающихся  
(протокол от 30.08.2023 № 1)

С учетом мнения Совета родителей  
(протокол от 30.08.2023 № 1)



Н.М. Евстигнеева

Приказ от 30.08.2023 № 61/2-ОД

## ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
средней общеобразовательной школы № 145  
с углубленным изучением отдельных предметов

## 1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 145 с углубленным изучением отдельных предметов (далее — Учреждение).

1.2. Настоящее Положение определяет порядок организации образовательной деятельности Учреждения в соответствии с санитарными правилами и нормами.

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений Учреждения.

## 2. Режим образовательной деятельности

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Окончание учебного года – в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы и календарным учебным графиком Учреждения.

2.2. Продолжительность учебного года в 1 классах - 33 недели, 2-11 классах - 34 недели.

2.3. При организации обучения по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы (четверти чередуются с каникулами).

2.4. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается календарным учебным графиком. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Учреждения.

2.5. В соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации проводятся учебные сборы обучающихся 10 классов в конце учебного года (май). Продолжительность учебных сборов составляет 5 дней (40 учебных часов). Конкретные сроки проведения сборов устанавливаются органом местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования.

2.6. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах, в субботу возможно проведение занятий по реализации программ внеурочной деятельности, программ дополнительного образования.

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

Обучение в Учреждении организовано в две смены.

Обучение в 1, 5, 9-11 классах проводится в первую смену.

Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19.00 часов.

Окончание занятий по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00 часов, для детей 10–18 лет не позднее 21.00 часов.

2.7. Продолжительность урока во 2-11-х классах составляет 40 минут.

2.8. Для облегчения процесса адаптации детей к требованиям Учреждения в 1-х классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре, декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры; в январе – мае по 4 урока в день по 40 минут каждый, один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры.

В середине учебного дня (после второго или третьего урока) организована динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

2.9. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов 00 минут.

2.10. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания предусмотрены перерывы не менее 20 минут.

2.11. Расписание звонков утверждается приказом директора Учреждения.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 20 минут.

2.12. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием (графиком посещения столовой), утверждаемым на каждый учебный период директором Учреждения.

2.13. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не должна быть меньше минимальной обязательной и не должна превышать предельно допустимую аудиторную учебную нагрузку обучающихся при 5-дневной учебной неделе:

- 1 классы - 21 час в неделю;
- 2 - 4 классы - 23 часа в неделю;
- 5 классы - 29 часов в неделю;
- 6 классы - 30 часов в неделю;
- 7 классы - 32 часа в неделю;
- 8-9 классы - 33 часа в неделю;
- 10 – 11 классы - 34 часа в неделю.

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;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

2.14. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

2.15. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18.00 часов.

2.16. Занятия по программам внеурочной деятельности, программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организован перерыв продолжительностью не менее 20 минут. Возможно проведение занятий по реализации программ внеурочной деятельности, программ дополнительного образования в субботу.

2.17. В оздоровительных целях в Учреждении создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся: уроки физической культуры, физкультминутки на уроках, подвижные перемены, внеклассные спортивные занятия и соревнования, Дни здоровья, прогулки на свежем воздухе.

2.18. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности.

При организации образовательной деятельности для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (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.

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 проводятся в зале.

2.19. При осуществлении присмотра и ухода в Учреждении в группах продленного дня созданы условия, включающие организацию полдника и прогулок для всех обучающихся.

2.20. При проведении занятий по иностранному языку во 2-11 классах, технологии в 5-9 классах, физической культуре в 10-11 классах, по информатике и ИКТ осуществляется деление класса на две группы при наполняемости не менее 25 человек. При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью.

### **3. Режим каникулярного времени**

3.1. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, 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.

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.

3.2. Для обучающихся в первом классе предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

3.3. Сроки каникул, установленные календарным учебным графиком, утверждаются директором Учреждения.

### **4. Режим внеурочной деятельности**

4.1. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации программ внеурочной деятельности, образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

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

4.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с планом учебной и воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора Учреждения. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагог, который назначен приказом директора.

4.4. Работа спортивных секций, кружков, проведение консультаций допускается только по расписанию, утвержденному директором Учреждения.

4.5. Часы факультативных занятий входят в объем максимально допустимой нагрузки.

4.6. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены - 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

### **5. Проведение итоговой аттестации**

5.1. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х календарных дней. При проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена (далее - ЕГЭ) по предметам по выбору участников ЕГЭ допускается их проведение через день.

5.2. При продолжительности экзамена от 4 часов и более обучающиеся обеспечиваются питанием. Независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

5.3. Время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022339

Владелец Евстигнеева Надежда Михайловна

Действителен с 19.04.2023 по 18.04.2024