

**Положение
о режиме занятий обучающихся
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 9»
Асбестовского городского округа**

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 «Лицей № 9» Асбестовского городского округа (далее Лицей № 9).
- 1.2. Положение разработано на основании Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», нормативно-правовых актов в сфере образования, санитарных требований и условий Свердловской области, Асбестовского городского округа, Устава Лицея № 9.
- 1.3. Положение определяет занятость обучающихся в Лицее № 9 в период освоения образовательных программ (далее-образовательная программа).
- 1.4. Организация образовательной деятельности в Лицее № 9 осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Лицеєм № 9 самостоятельно на основе федеральных государственных образовательных стандартов.
- 1.5. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми основными образовательными программами.
- 1.6. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утвержденными на текущий учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми Лицей № 9 составляет расписание занятий.

2. Режим учебного года

- 2.1. Учебный год для обучающихся по очной форме начинается 1 сентября.
Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Начало учебного года может переноситься при реализации очно-заочной формы обучения не более чем на один месяц, при заочной форме – не более чем на три месяца.
- 2.2. Учебный год заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком соответствующей основной образовательной программы.
Продолжительность учебного года: 1 классы – 33 учебных недели; 2 – 8 классы- 35 учебных недель, 10 классы – 36 учебных недель; 9, 11 классы – 34 учебных недели (без учёта государственной итоговой аттестации).
- 2.3. Учебный год составляют учебные периоды: учебные четверти для обучающихся 1-9 классов, полугодия – для 10-11 классов.
Окончанию каждого учебного периода (во 2-9 классах – четверти, в 10-11 классах – полугодия) предшествует промежуточная аттестация.
- 2.4. Обучающимся предоставляются каникулы продолжительностью в течение учебного года - не менее 30 календарных дней, летом-не менее 8 недель. Для обучающихся в

первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. Минимальный срок каникул в течение учебного года-7 дней.

2.5. Продолжительность учебной недели для обучающихся 1-9,11 классов – 5 дней, для обучающихся 10 классов - 6 дней с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

2.6. Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможна организация внеурочной деятельности.

3. Режим учебных занятий

3.1. В Лицее № 9 устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, семинар, практическое занятие, лабораторная работа, консультация, самостоятельная работа, контрольная работа, практическая работа и другие.

3.2. Для всех видов аудиторных занятий во 2-11 классах академический час устанавливается продолжительностью 45 минут, в 1 классах в сентябре-декабре продолжительность урока 35 минут, в январе - мае – продолжительность урока 40 минут. В классах, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья-40 минут.

Занятия могут проводиться в форме пары – двух объединённых академических часов с перерывом между ними 10 минут.

В 1-4 классах сдвоенные уроки не проводятся за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

3.3. Занятия обучающихся по очной форме обучения начинаются не ранее 8:00, заканчиваются не позднее 19:00.

3.4. Для обучающихся по индивидуальному учебному плану предусматриваются консультации в рамках коррекционных и развивающих занятий в объёме не менее 40 минут на каждую учебную неделю.

3.5. Обучающиеся могут пользоваться учебными кабинетами для самостоятельных занятий во внеурочное время с 15:00 до 19:00.

4. Режим образовательной деятельности

4.1. Обучение в Лицее может быть организовано в две смены. В случае введения двухсменного режима образовательного процесса, только в первую смену могут обучаться 1, 5, 9, 10, 11-е классы и классы с детьми с ОВЗ.

Продолжительность первой смены с 8.00 до 13.00, второй смены с 13.00 до 19.00.

Образовательный процесс в классе, начинающийся позднее 8.00, но укладывающийся в установленную продолжительность первой смены, рассматривается как обучение в первую смену.

4.2. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчёта соблюдения нормы площади на одного обучающегося, при соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях.

Площадь учебных кабинетов без учета площади, необходимой для расстановки дополнительной мебели (шкафы, тумбы и другие) для хранения учебных пособий и оборудования рабочего места преподавателя, должна рассчитываться следующим образом:

- не менее 2,5 кв.м на одного обучающегося при фронтальных формах занятий;
- не менее 3,5 кв.м на одного обучающегося при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий.

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

4.4. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, проводится в Лицее № 9 с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

4.5. Образование лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися и в отдельных классах, предельная наполняемость которых устанавливается в зависимости от нозологической группы.

Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования совместно с другими учащимися.

4.6. Учебная нагрузка на детей в неделю составляет:

| Классы | Максимально допустимая учебная нагрузка в часах | |
|---------|---|------------------------------|
| | при 6-дневной рабочей неделе | при 5-дневной рабочей неделе |
| 1-е | – | 21 |
| 2–4-е | 26 | 23 |
| 5-е | 32 | 29 |
| 6-е | 33 | 30 |
| 7-е | 35 | 32 |
| 8–9-е | 36 | 33 |
| 10–11-е | 37 | 34 |

Максимально допустимая учебная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 80%, образовательной программы основного общего - 70% и образовательной программы среднего общего образования - 60%.

Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

4.7. Для факультативных занятий и занятий по программам дополнительного образования выделяются дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между последним уроком и началом занятий предусматривается перерыв не менее 20 минут.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

4.8. Недельный объем внеурочной деятельности в 1-11 классах составляет не более 10 часов в неделю.

Часы, отведённые на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5

часов включают обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

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.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

4.9. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

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

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов, в том числе классов, где обучаются дети с ОВЗ, - не более 5 уроков при условии включения в расписание 2 уроков физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.
- для обучающихся 5-11 классов, где обучаются дети с ОВЗ - не более 6 уроков.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- сокращенная продолжительность урока в зависимости от полугодия;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут,
- предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

4.10. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся уровней основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

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

4.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

4.13. 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.

4.14. Для слабовидящих обучающихся 1-4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

Для обучающихся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля должны чередоваться тактильное восприятие информации - не менее 2 раз за урок с непрерывной зрительной работой - по 5 минут.

4.15. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ).

Продолжительность одного вида деятельности на уроке составляет:

-1-4 классы 5-7 минут;

-5-11 классы -7-10 минут.

Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени в процентах) составляет:

-1-4 классы 60-80;

-5-11 классы -70-90.

Количество видов учебной деятельности на уроке должно составлять:

-1-4 классы 3-7;

-5-11 классы -5-11.

4.16. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

4.17. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

4.17.1. Использование электронных средств обучения должно осуществляться при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок не допускается.

4.17.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных электронных средств обучения (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

4.17.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.17.4. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

4.17.5. Оконные проемы в помещениях, где используются электронные средства обучения, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами.

4.17.6. Линейные размеры (диагональ) экрана электронных средств обучения должны соответствовать гигиеническим нормативам.

4.17.7. Организация рабочих мест пользователей персональных электронных средств обучения должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.

4.17.8. Шрифтовое оформление электронных учебных изданий должно соответствовать гигиеническим нормативам.

4.17.9. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.

4.17.10. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

4.17.11. Интерактивную доску (панель) и другие электронных средств обучения следует выключать или переводить в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

4.17.12. 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 должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

4.17.13. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

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.

4.18. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут. Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 11 классах - 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 - 2 классах составляет не более 25 минут, 3 - 4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 - 80%, физкультминутки, офтальмотренаж).

4.19. При использовании электронного оборудования, в том числе сенсорного экрана, клавиатуры, компьютерной мыши необходимо ежедневно дезинфицировать их в соответствии с рекомендациями производителя либо с использованием растворов или салфеток на спиртовой основе, содержащих не менее 70% спирта.

4.20. В помещении, где организовано рабочее место обучающегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, необходимо предусмотреть естественное освещение и искусственное общее и местное на рабочем столе. Источник местного освещения на рабочем месте обучающегося должен располагаться сбоку от экрана персонального компьютера (ноутбука) или планшета. Освещение не должно создавать бликов на поверхности экрана.

4.21. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объёме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

4.22. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счёт:

- 1) физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 СанПиН);
- 2) организованных подвижных игр на переменах;
- 3) внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- 4) самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.20. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

4.21. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник с учётом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).

4.22. 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 учётом заключения медицинского работника.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

4.23. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе.

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

Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе:

| Возраст обучающихся | Температура воздуха, °С | | |
|---------------------|-------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| | без ветра | при скорости ветра до 5 м/с | при скорости ветра 6-10 м/с |
| до 12 лет | -9 | -6 | -3 |
| 12-13 лет | -12 | -8 | -5 |
| 14-15 лет | -15 | -12 | -8 |
| 16-17 лет | -16 | -15 | -10 |

При скорости ветра более 10 м/сек занятия на открытом воздухе не проводятся.

4.24. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

4.25. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

4.26. Все работы в кабинете технического труда и кулинарии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.27. При организации практики и занятий общественно полезным трудом обучающихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.28. Кружковая работа в группах должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

4.29. 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.

4.27. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания обучающихся.

4.30. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

5. Активированные дни

Активированный день – день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в Лицее № 9 учащимися по усмотрению родителей (законных представителей). Для признания активированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

| Классы | Без ветра | При скорости ветра до 5 м/сек | При скорости ветра более 5 м/сек |
|--------------|-----------|-------------------------------|----------------------------------|
| 1-4 классы | - 28°C | - 25°C | - 24°C |
| 5-9 классы | - 30°C | - 28°C | - 27°C |
| 10-11 классы | - 32°C | - 30°C | - 29°C |

Учтено мнение Совета родителей (законных представителей)
(протокол № 2 от 11.06.2021 г.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D74C93092DD0E000000072C4B0002
Владелец: Попова Галина Алексеевна
Действителен: с 19.05.2021 до 19.05.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874090

Владелец Ягодина Лариса Анатольевна

Действителен с 15.07.2022 по 15.07.2023