

Комитет по делам образования
города Челябинска
Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Лицей № 11 г. Челябинска»
(МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска»)

УТВЕРЖДЕНО
приказом Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лицей № 11 г. Челябинска»
от 01.09. 2022 г. № 217

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
учащихся муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Лицей № 11 г. Челябинска»

от 01.09. 2022 г. № 69

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ
учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Лицей № 11 г. Челябинска»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Режим занятий учащихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 11 г. Челябинска» (далее - Режим занятий) регламентирует организацию в МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска» (далее - Учреждение) в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами:

- обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- внеурочной деятельности учащихся и обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- двигательной активности учащихся;
- трудовой деятельности учащихся;
- питания учащихся;
- работы учащихся с техническими и электронными средствами обучения;
- учебной деятельности учащихся в дни отмены занятий.

1.2. Настоящий Режим занятий разработан в соответствии с действующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее - ФГОС НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС ООО);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413, с изменениями от 12.08.2022 № 732 (далее - ФГОС СОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286, с изменениями от 18.07.2022 № 569 (далее - ФГОС-2021 НОО);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287, с изменениями от 18.07.2022 № 568 (далее - ФГОС-2021 ООО);
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115;
- Уставом Учреждения.

2. РЕЖИМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

2.1. Учебный год в Учреждении 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 составляет:

- в 1-х классах - 33 учебные недели;
- во 2-4-х - 34 учебные недели;
- в 5-х классах - 34 учебные недели (в соответствии с обновленными ФГОС ООО);
- в 6-8-х, 10-х классах - 35 учебных недель;
- 8-х классах - 35 учебных недель;
- в 9-х, 11-х классах - 34 учебные недели (в связи с государственной итоговой аттестацией).

2.3. Учебный год делится на учебные периоды:

- на четверти (на уровнях начального и основного общего образования);
- на полугодия (на уровне среднего общего образования).

По окончании учебных периодов учащимся выставляются отметки по результатам освоения образовательной программы.

2.4. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 7 календарных дней и в общей сложности 30 календарных дней, летних каникул - 12 недель. В течение учебного года каникулярное время организуется следующим образом: 5 учебных недель чередуются с одной каникулярной.

2.5. Для учащихся Учреждения в течение учебного года могут быть предоставлены дополнительные каникулы.

2.6. Начало летних каникул определяется в соответствии с календарным учебным графиком Учреждения и расписанием экзаменов государственной итоговой аттестации.

2.7. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Учреждение может организовать работу пришкольных и/или профильных лагерей.

2.8. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и каникул по календарным периодам учебного года определяются основными образовательными программами общего образования соответствующего уровня.

2.9. Регламент образовательной деятельности Учреждения на учебный год ежегодно утверждается приказом директора Учреждения на основании основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

2.10. Продолжительность учебной недели в Учреждении составляет:

- пятидневную учебную неделю в 1 -х классах,
- шестидневную учебную неделю с одним выходным днем в воскресенье во 2-11-х классах.

2.11. Учреждение организует образовательный процесс в одну смену, вторая половина дня отводится для деятельности, направленной на интеллектуальное, физическое, художественно-эстетическое развитие учащихся.

2.12. Допустимая образовательная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для учащихся 1-х классов не более 4 уроков и один раз в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для учащихся 2-4-х классов не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

- для учащихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;

- для учащихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

2.13. Продолжительность урока (академический час) составляет:

- в 1-х классах 35 минут в сентябре-декабре, 40 минут в январе-мае;

- во 2-11-х классах - 40 минут.

2.14. Для учащихся 1-х классов установлены дополнительные требования к режиму занятий:

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре и октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре и декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; в период с января по май - по 4 урока по 40 минут каждый);

- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

2.15. В начальных классах не проводятся сдвоенные уроки.

2.16. Организация профильного обучения в 10-11-х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки.

2.17. Время начала учебных занятий - 8 часов 30 минут.

2.18. Продолжительность перемен между уроками устанавливается с учетом необходимости организации активного отдыха и горячего питания учащихся и составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го и 3-го уроков) - 20 минут.

2.19. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

2.20. При составлении расписания занятий чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели:

- для учащихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

- для учащихся основного и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с предметами гуманитарного профиля.

2.21. В течение учебного дня не рекомендуется проводить более одной контрольной работы, контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4-м уроках.

2.22. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком учащимся предоставляется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.23. Календарный учебный график и расписание занятий утверждаются приказом директора Учреждения.

2.24. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление класса на группы.

2.25. При наполняемости класса не менее 24 человек класс может делиться на две группы при проведении урочных занятий по русскому языку, иностранному языку, математике (алгебре), технологии (в 1-11-х классах), физической культуре (в 1-4-х, 10-11-х классах), изобразительному искусству (в 1-7-х классах).

2.26. При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью при проведении занятий по другим предметам.

2.27. Организация образовательной деятельности по программам основного общего образования может быть основана на делении учащихся более чем на две группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе обеспечивающих изучение иностранных языков, а также углубленное изучение отдельных

предметных областей или учебных предметов.

2.28. Для учащихся 2-11-х классов предусматривается возможность дистанционного обучения от одного до нескольких дней в неделю (в зависимости от уровня обучения).

2.29. Особенности режима учебной деятельности при проведении итоговой аттестации:

- не допускается проведение более одного экзамена в день;
- перерыв между проведением экзаменов должен составлять не менее двух 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;

- время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут;
- при продолжительности экзамена от 4 часов и более учащиеся обеспечиваются питанием;
- независимо от продолжительности экзамена учащимся обеспечивается благоприятный питьевой режим.

2.30. Для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) организуется учебная деятельность по пятидневной учебной неделе, в субботу возможна организация внеурочной деятельности.

2.31. При организации обучения учащихся с ОВЗ не применяется обновленный федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Обучение учащихся с ОВЗ на уровне основного общего образования осуществляется в соответствии с разработанными адаптированными программами в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

3. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УЧАЩИХСЯ

3.1. Внеурочная деятельность учащихся организуется в формах, отличных от урочных, и представляет собой реализацию общественно полезных практик и проектов, организованную исследовательскую деятельность, экскурсии, походы, участие в соревнованиях, конкурсах и иные формы деятельности, предусмотренные программами курсов внеурочной деятельности.

3.2. Дополнительное образование учащихся Учреждения предоставляется в соответствии с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами.

3.3. Внеурочная деятельность учащихся и дополнительное образование учащихся организуются с учетом возрастных особенностей учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями. Допускается реализация программ курсов внеурочной деятельности и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в разновозрастных группах учащихся.

3.4. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.

3.5. Продолжительность занятий внеурочной деятельности и занятий дополнительного образования зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3.6. Внеурочная деятельность учащихся с ОВЗ формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на учащегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей и физиологических потребностей учащихся с ОВЗ.

4. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ УЧАЩИХСЯ

4.1. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности. Режим двигательной активности учащихся в течение учебного дня организуется с учетом их возрастных особенностей и состояния здоровья.

4.2. 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). В рамках физкультминуток могут проводиться мероприятия 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 и т.д.

4.3. Помимо уроков физической культуры двигательная активность учащихся в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- утренней гимнастики для всех учащихся Учреждения;
- организованных подвижных игр на переменах;
- динамических пауз;
- спортивных занятий и соревнований,
- общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- дополнительных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.4. Физические нагрузки на занятиях физической культурой, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамических пауз, спортивных соревнований, туристических походов, иных массовых спортивных мероприятий должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если мероприятия организованы на открытом воздухе).

4.5. При благоприятных метеоусловиях занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе. Возможность их проведения определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой и спортом проводятся в физкультурном зале.

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

4.7. Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

4.8. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом медицинского заключения.

4.9. К тестированию физической подготовленности, участию в спортивных соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. При проведении спортивных соревнований и на занятиях в плавательном бассейне присутствие медицинского работника обязательно.

5. РЕЖИМ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

5.1. Трудовая деятельность учащихся организуется в соответствии с основными общеобразовательными программами соответствующего уровня образования.

5.2. Все работы в мастерских и кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде. При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

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

5.4. Не допускается привлекать учащихся 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.

5.5. Допустимая продолжительность работ составляет:

- 2 часа для учащихся 12-13 лет;
- 3 часа для подростков 14 лет и старше;

Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха.

6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

- 6.1. В Учреждении организуется горячее питание учащихся.
- 6.2. Для организации питания выделяются специальные помещения.
- 6.3. Для учащихся некоторых льготных категорий организуется 2-х разовое питание, для остальных учащихся - один раз в день.
- 6.4. Питание учащихся организуется согласно установленному графику.
- 6.5. При организации деятельности по присмотру и уходу за учащимися предусмотрено трехразовое питание учащихся:
- завтрак на второй или третьей перемене во время учебных занятий;
 - обед с 13 до 14 часов;
 - полдник с 15 до 16 часов.

7. РЕЖИМ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТЕХНИЧЕСКИХ И ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ (ЭСО)

7.1. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники, продолжительность занятий с использованием электронных средств обучения регулируются санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

7.2. Общая продолжительность использования ЭСО составляет:

	Категории учащихся	Максимальная продолжительность использования ЭСО
Для интерактивной доски	Возраст 5-10 лет	20 минут
	Возраст старше 10 лет	30 минут
Для компьютеров	1-2 классы	20 минут
	3-4 классы	25 минут
	5-9 классы	30 минут
	10-11 классы	35 минут

С учащимися возрастом до 5 лет занятия с использованием ЭСО не проводятся.

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

7.4. В образовательном процессе не используются мобильные средства связи.

7.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности учащихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов.

7.6. После использования технических и электронных средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.\

7.7. В помещениях, где организовано рабочее место учащегося с компьютером (ноутбуком) или планшетом, должно быть обеспечено естественное освещение, искусственное общее и местное на рабочем столе.

8. РЕЖИМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ДНИ ОТМЕНЫ ЗАНЯТИЙ

8.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием учащихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха или других неблагоприятных метеоусловиях, занятия в Учреждении отменяются на основании приказа директора Учреждения.

8.2. Во время плановых и внеплановых отключений в Учреждении электричества, воды занятия в Учреждении могут быть отменены на основании приказа директора Учреждения (в зависимости от длительности нарушения жизнедеятельности Учреждения).

8.3. В день отмены занятий деятельность Учреждения осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников - в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий, занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования.

8.4. Решение о возможности непосещения учащимся Учреждения в день отмены занятий в связи с неблагоприятными метеоусловиями принимают родители (законные представители) учащихся.

8.5. Учащиеся в дни отмены занятий самостоятельно выполняют задания, получая их от классного руководителя, педагогического работника в различной форме, в т.ч. в режиме дистанционного обучения.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания Совета

МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска»

от 27.08.2022 г. № 4