

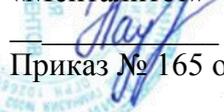


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Гимназия №202 «Менталитет»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
Протокол № 1 от 28.08.2024 г.



Директор МАОУ Гимназия №202  
«Менталитет»

 Г.А. Наумова  
Приказ № 165 от 29.08.2024 г.

## РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Екатеринбург, 2024

## **1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся разработано в соответствии с разработанным 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 молодёжи», утверждёнными 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 фактора среды обитания, утверждёнными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2, Уставом МАОУ Гимназия № 202 «Менталитет».

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок организации и осуществления образовательной деятельности в МАОУ Гимназия № 202 «Менталитет» (далее — Гимназия).

1.3. Режим занятий обучающихся, учебная нагрузка, в том числе внеучебная нагрузка, продолжительность перерывов между занятиями для организации активного отдыха и питания обучающихся регламентируются требованиями санитарных норм и правил и настоящим Положением.

1.4. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с расписаниями учебных занятий и образовательными программами, которые разрабатываются и утверждаются Гимназией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта (далее — ФГОС).

1.5. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утверждёнными на текущий учебный год учебными планами, календарными учебными графиками, в соответствии с которыми Гимназия составляет расписание занятий.

## **2. Режим учебного года**

2.1. Учебный год в Гимназии для обучающихся начинается 1 сентября, если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Начало учебного года может переноситься Гимназией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.

2.2. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом не менее 8 недель и регулируется календарным учебным графиком.

2.3. Продолжительность учебного года в 5-х – 8-х, 10-х классах не менее 34 недель, в 9-х, 11-х классах – не менее 33 недель без учета государственной итоговой аттестации. Учебный год в Гимназии делится на четыре четверти в 5-9-х классах или два полугодия в 10-11-х классах.

2.4. В соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации с обучающимися 10 классов в конце учебного года (май или июнь) проводятся учебные сборы. Продолжительность учебных сборов устанавливаются Управлением образования Администрации города Екатеринбурга по согласованию с военным комиссариатом.

## **3. Режим учебных занятий**

3.1. В Гимназии устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекции, семинары, практические занятия, лабораторные работы, консультации, самостоятельные работы, учебная практика, выполнение контрольных работ и др.

3.2. Продолжительность учебной недели составляет в 5-11х классах - 5 рабочих дней.

3.3. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

3.4. Обучающиеся могут пользоваться учебными аудиториями для самостоятельных занятий во внеурочное время с 8.00 до 20.00.

#### 4. Требования к режиму образовательной деятельности

4.1. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению. При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

4.2. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

4.3. Обучение в 5-11х классах ведется в одну смену. Занятия обучающихся начинаются в 8.30, заканчиваются согласно расписания.

4.4. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в таблице 1.

Таблица 1

Требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

Классы	Максимальная допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)* *
5	29	10
6	30	10
7	29	10
8-9	33	10
10	34	10
11	33	10

#### Примечание:

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

\* 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.

4.5. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений

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

4.6. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

4.6.1. для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;

4.6.2. для обучающихся 8-11 классов - не более 7 уроков.

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Составляется единое расписание уроков для обязательных занятий и элективных курсов.

4.7. При составлении расписания уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходится на вторник и (или) среду.

Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

4.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

4.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80 0/4.

4.10. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в пятницу.

4.11. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 1, 2, 3, 4,5 уроков) - 20 минут.

4.12. 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.

4.13. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз (приложение 4 и приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

4.14. Осуществляется чередование во время урока различных видов учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

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

4.16. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

4.16.1. Физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений; внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

4.16.2. Самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.17. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (на основании справок об их здоровье). 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 учетом заключения врача.

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

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Таблица 2

Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9С°	-6С°	-3С°	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	-12С°	-8С°	-5С°	
14 - 15 лет	-15С°	-12С°	-8С°	
16 - 17 лет	-16С°	-15С°	-10С°	

4.18. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70 %. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающиеся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

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

4.20. Все работы в мастерских кабинетах технологии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.21. 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.

4.22. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

4.23. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 1 дня.

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

Правила приняты с учетом мнения  
Совета родителей (законных  
представителей) несовершеннолетних  
(протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2024 г.) и  
Совета обучающихся (протокол № \_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_.\_\_\_\_.2024 г.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 64075045638428745403327213019230093705736652764

Владелец Наумова Галина Александровна

Действителен с 02.05.2024 по 02.05.2025