

Рассмотрено  
Педагогическим советом  
МАОУ Лицея №2  
г. Южно-Сахалинска  
Протокол №6  
от 23.04.2023 г.

Согласовано на Совете  
Лицея МАОУ Лицея №2  
г. Южно-Сахалинска  
Протокол №3  
от 30.03.2023г.

Согласовано на Совете  
обучающихся МАОУ  
Лицея №2 г. Южно-  
Сахалинска  
Протокол №5  
от 23.03.2023 г.

Утверждено:  
приказом директора МАОУ Лицея №2  
от 30.03.2023г. 156-ОД

## **РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ обучающихся МАОУ Лицея №2 г. Южно-Сахалинска**

### **1. Общие положения**

1.1. Режим занятий обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения Лицея №2 города Южно-Сахалинска (далее – Лицей) 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 Лицея №2.

1.2. Основные образовательные программы основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным 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. Учебный год в Лицее по образовательным программам основного общего и среднего общего образования начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября выпадает на выходной день, то учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения может переноситься 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. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года, учебных периодов, сроки проведения промежуточной аттестации, каникул для обучающихся по программам основного общего и среднего общего образования определяются календарным учебным графиком.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды – четверти в 5-9 классах (четыре четверти), полугодия в 10-11 классах (два полугодия).

2.5. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

### **3. Режим занятий**

3.1. Обучение в Лицее ведется по шестидневной учебной неделе, в том числе и обучающихся с ОВЗ.

3.2. Учебные занятия в Лицее организованы в одну смену, первую.

3.3. Учебные занятия первой смены начинаются в 8.30. Заканчиваются не позднее 15.15 часов.

3.4. Продолжительность урока составляет 45 минут, но не менее 40 минут в дни проведения классного часа, по субботам.

3.5. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, две большие перемены (после 3,4 урока) – 20 минут.

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: – для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков; – для обучающихся 7-11 классов – не более 7 уроков.

### **4. Особенности организации образовательного процесса**

4.1. При наличии необходимых условий (кадровых, финансовых, материально-технических и иных условий) возможно деление классов на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей.

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

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

## **5. Режим внеурочной деятельности**

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

5.2. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

5.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и календарным планом воспитательной работы.

5.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

## **6. Режим образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам**

6.1. Обучение по дополнительным общеобразовательным программам организуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

6.2. Продолжительность занятия (академический час) по дополнительным общеобразовательным программам устанавливается в соответствии с требованиями санитарных норм и правил в зависимости от возраста обучающихся, на который рассчитана конкретная образовательная программа.

6.3. Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся Лицея по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

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

6.5. При реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий плотность учебной работы определяется исходя из требований санитарных норм и правил.

## **7. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

7.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

7.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

7.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

7.4. 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 16.00. Продолжительность урока не должна превышать 30 минут.