

Принято

на заседании педагогического совета

ГБОУ лицей г. Сызрани

Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ лицей г. Сызрани

\_\_\_\_\_ Н.В. Лобачева

Приказ № 200 от 31.08.2023г.

Принято с учетом  
мнения Совета родителей  
(Протокол № 1 от 30.08.2023)

Принято с учетом  
мнения Совета обучающихся  
(Протокол № 1 от 30.08.2023)

**Режим**  
**занятий обучающихся в ГБОУ лицей г. Сызрани**  
**по основным общеобразовательным программам общего**  
**образования**

## **1. Общие положения**

1.1. Режим занятий обучающихся в ГБОУ лицей г. Сызрани (далее –Лицей) по основным общеобразовательным программам общего образования разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. N 28 "Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи";
- 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 N 2 (в действующей редакции);
- Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. N 115"Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Методическими рекомендациями МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г.)

1.2.. Формы получения образования и формы обучения по общеобразовательным программам определяются соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами, если иное не установлено Федеральным законом от 29декабря 2012г, №273-фз «Об образовании в Российской Федерации». Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

## **2. Учебный год**

2.1 Учебный год в Лицее начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Начало учебного года может переноситься Лицеем при реализации общеобразовательной программы очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.

2.2. Продолжительность учебного процесса для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х,11-х классах в 1-м классе-33недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.4. С целью профилактики переутомления предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. После окончания учебного периода следуют каникулы. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Для обучающихся в 1 классе в феврале устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Учебные периоды, сроки и продолжительность каникул в каждом учебном году определяются годовым календарным учебным графиком.

2.5. Дата начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточной 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.

### **3. Режим занятий**

3.1. Обучение в лицее ведется в первую смену:

- по пятидневной учебной неделе в 1-4 классах
- по шестидневной учебной неделе в 5-11 классах

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах составляет 40 минут.

Продолжительность урока в 1 -м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- 35 минут в сентябре-декабре;
- 40 минут в январе-мае.

3.3. Учебные занятия начинаются в 8 часов 30 минут.

3.4. После каждого урока обучающимся представляется перерыв 20 минут.

В 1 классе в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут

3.5. 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 - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,

для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,

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

3.6. Расписание занятий составляется в соответствии гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

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

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

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 зале.

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

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

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

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут

#### **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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