

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 490  
с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

**ПРИНЯТО**  
Общим собранием  
протокол № 1  
от 06.09.2022 г.

**С УЧЁТОМ МНЕНИЯ**  
Совета родителей  
протокол № 1  
от 05.09.2022 г.

**С УЧЁТОМ МНЕНИЯ**  
Совета учащихся  
протокол № 1  
от 05.09.2022 г.



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор школы № 490  
Н.Б. Александрова  
приказ № 86 от 07.09.2022 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Регистрационный № 417

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) регламентирует организацию обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, программам внеурочной деятельности и дополнительным общеразвивающим программам в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 490 с углубленным изучением иностранных языков Красногвардейского района Санкт-Петербурга (далее - ОООД).

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- инструктивно – методическим письмом Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2059/15-0-0 «Об организации внеурочной деятельности при реализации ФГОС начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;
- инструктивно – методическим письмом Минпросвещения России от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «Об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновлённых ФГОС начального общего и основного общего образования».

## 2. Режим занятий учащихся

2.1. Недельная образовательная нагрузка (количество учебных занятий) учащихся, реализуемая через урочную и внеурочную деятельность, составляет:

Класс	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)	Максимально допустимая недельная нагрузка на внеурочную деятельность (в академических часах)
1 классы	21	10
2-4 классы	23	10
5 классы	29	10
6 классы	30	10
7 классы	35	10
8-9 классы	36	10
10-11 классы	37	10

Организация профильного обучения в 10-11-х классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения предшествует профориентационная работа.

2.2. Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на учебный год, которое утверждается ОООД.

2.3. Учебный год в ОООД начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.4. Продолжительность учебного года: 1 классы – 33 учебные недели, 2-11 классы – 34 учебные недели.

2.5. Продолжительность каникул в течение учебного года (суммарно) составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

2.6. Для обучающихся первых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы (7 календарных дней).

2.7. Начало летних каникул определяется в соответствии с Календарным учебным графиком ОООД и расписанием экзаменов государственной (итоговой) аттестации.

2.8. Промежуточная аттестация в переводных 2 – 4, 5 – 8, 10-х классах проводится с середины апреля по 15 мая без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением Педагогического совета ОООД.

2.9. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации учащихся устанавливаются приказами Министерства просвещения Российской Федерации.

2.10. Сроки проведения торжественных мероприятий:

- посвященных окончанию учебного года – 25 мая (1-11 классы);
- выпускных вечеров в 9 и 11 классах – 17-25 июня. Выпускной вечер не проводится в День памяти и скорби 22 июня.

2.11. Нерабочими праздничными днями являются: 7 января – Рождество Христово, 23 февраля – День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая – Праздник Весны и Труда, 9 мая – День Победы, 12 июня – День России, 4 ноября – День народного единства.

2.12. Режим работы ОООД – шестидневная учебная неделя с выходным днем – воскресенье (1- 6 классы – пятидневная – выходные дни – суббота, воскресенье).

2.13. Обучение учащихся в 1-11 классов осуществляется в первую смену.

2.14. Учебные занятия проводятся в одну смену: 1 смена - с 09.00 до 16.00 часов;

2.15. Во вторую смену проводятся занятия в кружках и секциях ОДОД.

2.16. Для обучающихся 1 классов количество уроков в день составляет не более 4 и один день в неделю не более 5 уроков за счёт урока физической культуры, для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры, для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день, для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков в день. Проведение нулевых уроков не допускается. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.17. Продолжительность урока во всех классах 45 минут, за исключением 1 класса, в котором используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 4 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); январь-май - по 4 урока по 45 минут каждый.

2.18. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели устанавливается облегчённый учебный день (четверг или пятница).

2.19. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после второго и третьего уроков - 20 минут каждая, после четвертого урока – 15 минут).

2.20. Динамическая пауза в 1 классе в середине учебного дня - 40 минут.

2.21. Перерыв между учебными занятиями и занятиями в ОДОД составляет не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания.

2.22. Между началом занятий по внеурочной деятельности и последним уроком устанавливается перерыв в 45 минут.

2.23. Занятия внеурочной деятельностью проводятся с 14.00 до 17.00.

2.24. Длительность занятий внеурочной деятельностью учащихся зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляют не более 50 минут в день для обучающихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

2.25. Объём 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 часа, в 4-5 классах - 2 часа, в 6-8 классах - 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов.

2.26. В 1 классе обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

2.27. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся в 1 – 5 классах на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.28. Во время урока осуществляется чередование различных видов учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не превышает 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25 - 35 см у учащихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45см – учащихся 5-11 классов.

2.29. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более				
	Непрерывный просмотр статических изображений на интерактивных досках/суммарный на уроке	просмотр телепередач	работа с изображением на индивидуальном жидкокристаллическом мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	5/25	15	20	20	10
3 - 4	5/30	20	25	20	15
5 - 7	10	25	30	25	20
8 - 11	10	30	35	25	25

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

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

2.32. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 3 урока физической культуры в неделю (2 урока в неделю для обучающихся по обновленным ФГОС), предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

2.33. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, обеспечивается за счет:

- физкультурминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований; общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- занятий внеурочной деятельностью;
- самостоятельных занятий физической культурой и спортом (в том числе в ОДОДе).

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

Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник ООД с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

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

2.35. При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры проводятся на открытом воздухе.

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

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

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

2.37. Все работы в кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

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

2.39. Для организации занятий на дому на основании приказа ООД определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с учащимся.

2.40. О графике занятий классный руководитель своевременно уведомляет родителей (законных представителей) обучающегося. Информация о проведенных занятиях регистрируется в журнале. Родители (законные представители) обязаны создать условия для проведения занятий с учащимся на дому.

2.41. Учебный год в объединениях дополнительного образования для учащихся первого года обучения начинается 15 сентября и заканчивается – 31 мая текущего года, для учащихся второго и последующих годов обучения начинается 1 сентября и заканчивается - 31 мая текущего года, включая каникулярное время.

2.42. Режим функционирования объединений дополнительного образования детей - с 15.00 до 20.00 часов.

В воскресные и праздничные дни объединения дополнительного образования детей работают в соответствии с расписанием занятий и планом мероприятий ОООД.

2.43. Расписание занятий объединения составляется администрацией ОООД по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.44. В ОООД организуется горячее питание учащихся. Для учащихся льготных категорий организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед или только обед), для учащихся 1-4 один раз в день (завтрак).

2.45. Питание в школьной столовой осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным ОООД.

2.46. 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.

2.47. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в ОООД, второй - для приготовления домашних заданий.

2.48. В ОООД организуется медицинское обслуживание учащихся.

2.49. Медицинские осмотры учащихся проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

2.50. Учащиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

2.51. В базе «ПараГраф» (раздел «Личные дела обучающихся, воспитанников» (здоровье)), оформляется лист здоровья, в который для каждого учащегося вносятся сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

2.52. Все помещения ОООД подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств.

Туалеты, столовые, вестибюли, рекреации подлежат влажной уборке после каждой перемены.

Уборку учебных и вспомогательных помещений проводят после окончания уроков каждой смены, в отсутствие учащихся, при открытых окнах или фрамугах.

Дезинфицирующие растворы для мытья полов готовят перед непосредственным применением в туалетных комнатах в отсутствие учащихся.

2.53. Дезинфицирующие и моющие средства хранят в упаковке производителя, в

соответствии с инструкцией, и в местах, недоступных для учащихся.

2.54. С целью предупреждения распространения инфекции при неблагоприятной эпидемиологической ситуации в ООД проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

2.55. Не реже одного раза в месяц во всех видах помещений ООД проводится генеральная уборка.

2.56. При выходе учащихся за пределы здания ООД (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения. Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале.

2.57. На уроках физической культуры, технологии, информатики, химии, физики проводятся инструктажи по охране труда. Факт проведения инструктажа фиксируется в журнале.

### **3. Заключительные положения**

3.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, утверждается приказом директора ООД.

3.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

3.3. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.3.1. настоящего Положения.

3.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.