

**ПРИНЯТО:**  
на Педагогическом совете  
МБОУ «Лицей № 20»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



Утверждаю  
директор МБОУ «Лицей № 20» Ж. И. Копыткова  
Приказ от 30.08.2023 №242

**ПРИНЯТО:** на Совете  
родительского комитета  
МБОУ «Лицей № 20»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Совет обучающихся РИТМ  
МБОУ «Лицей № 20»  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

## **ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме занятий обучающихся муниципального  
бюджетного общеобразовательного учреждения города  
Ростова-на-Дону «Лицей № 20 имени В.П. Поляничко»**

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 20 имени В.П. Поляничко» (далее - Положение) разработано на основании:

✓ Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273-ФЗ);

✓ Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации», статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации»;

✓ областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями в ред. от 29.06.2022 № 714-ЗС).

✓ постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

✓ санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);

✓ санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).

✓ приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрировано Минюстом 05 мая 2021 № 64100);

✓ приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 № 286»;

✓ приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

✓ приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (зарегистрировано Минюстом 05 мая 2021 № 64101);

✓ приказ Минпросвещения России от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 № 287»;

✓ приказ Минпросвещения России от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

✓ приказ Минпросвещения России от 23.11.2022 № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»;

✓ письмом Минобразования России от 30.10.03г. №13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой».

1.2. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Лицей № 20 имени В.П. Поляничко» (далее – МБОУ «Лицей № 20»).

## **2. Режим образовательного процесса.**

2.1. Учебный год в лицее начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Учебный год составляют учебные периоды: четыре четверти. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается Календарным учебным графиком, разрабатываемым и утвержденным лицеем самостоятельно в соответствии с календарным учебным графиком.

2.4. В календарном графике указывается начало и окончание учебного года, длительность каникул, сроки и окончания, продолжительность учебной недели, продолжительность уроков и длительность перемен.

2.5. Продолжительность учебного года на первой, второй и третьей ступенях общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации, в 1-х классах-33 учебных недели.

2.6. Для профилактики переутомления учащихся в Календарном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. В течение учебного года для учащихся устанавливаются каникулы продолжительностью 27 календарных дней. Для учащихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале.

2.7. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должны превышать величину максимально допустимой недельной нагрузки:

- 1 класс – максимально допустимая недельная нагрузка не более 21 часа в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 2-4 класс – максимально допустимая недельная нагрузка не более 23 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 5 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 29 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 6 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 30 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 7 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 32 часа в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 8 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 32 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 9 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 33 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 10-11 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 34 часов в неделю (5-дневная учебная неделя).

2.8. С учетом потребностей учащихся и их родителей (законных представителей) учебные занятия в 1-11 классах Лицея организуются в режиме 5-дневной учебной недели.

2.9. Учебные занятия в Лицее организуются в две смены. Начало занятий в первой смене – 08.00 часов, начало занятий во второй смене - 14.10 часов.

2.10. Продолжительность уроков во всех классах составляет 40 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность уроков регламентируется пунктом 2.12 Положения. Продолжительность курсов внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования - 40 минут.

2.11. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут. Для организации питания учащихся в режим учебных занятий после третьего и четвертого уроков устанавливаются две перемены по 20 минут каждая.

2.12. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям Лицея в 1-х классах используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии: в сентябре, октябре проводятся 3 урока по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока по 40 минут каждый; один день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры. В середине учебного дня

предусмотрено проведение динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

2.13. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для учащихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для учащихся 2-4-х классов не должен превышать 5 уроков;
- для учащихся 5-6-х классов не должен превышать 6 уроков;
- для учащихся 7-11-х классов не должен превышать 7 уроков.

2.14. Расписание уроков утверждается директором Лицея. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.

2.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели, учащиеся имеют облегченный учебный день в понедельник и пятницу.

2.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.17. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-9 классах – 10-15 минут.

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

2.18. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих внеурочную деятельность;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.19. 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 так же 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 (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-оздоровительную работу проводят с учетом заключения врача. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

2.20. организация факультативных, групповых, индивидуальных занятий, работа объединений дополнительного образования осуществляется с учетом обязательного перерыва и начинается спустя не менее 40 минут после окончания последнего урока.

2.21. Изменения в режиме занятий учащихся Лицея определяются приказом директора Лицея по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

### **3. Режим внеурочной деятельности.**

3.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы внеурочной деятельности, кружков, секций, детских общественных объединений.

3.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с утвержденными календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора Лицея. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет учитель, назначенный приказом директора.

3.3. Работа спортивных секций, кружков, кабинета информатики допускается только согласно утвержденному расписанию.

3.4. Групповые, индивидуальные занятия объединений дополнительного образования не ранее, через 40-60 минут после окончания последнего урока в данном классе.

3.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.