



## 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ «Аллабердинская СОШ» (далее – школа) 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,
- приказом Минпросвещения России от 31.07.2020 № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования
- 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.

1.2. Основные образовательные программы дошкольного образования реализуются в соответствии с расписанием образовательной деятельности, с учетом режима работы ОУ, а также режима дня, соответствующего анатомическим и физиологическим особенностям каждой возрастной группы.

1.3. Режим занятий устанавливает продолжительность образовательной нагрузки в течение одного занятия и одного дня, особенности организации занятий с применением электронных средств обучения и занятий по физическому воспитанию

1.4. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.5. 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 школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 35 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

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

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных 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 работы дошкольной группы**

3.1.1. Режим работы дошкольной группы: пятидневная рабочая неделя. Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

3.1.2. Дошкольные группы в школе функционируют в режиме:

- кратковременного пребывания (5-часового пребывания) – с 8 ч 30 мин. до 13 ч 00 мин.;
- полного дня (8-часового пребывания) – с 8 ч 30 мин. до 17 ч 00 мин.;

. Образовательная программа дошкольного образования может реализовываться в течение всего времени пребывания воспитанника в детском саду.

3.1.3. Продолжительность одного образовательного занятия составляет не более:

- 10 мин. – от двух до трех лет;
- 15 мин. – для детей от трех до четырех лет;
- 20 мин. – для детей от четырех до пяти лет;
- 25 мин. – для детей от пяти до шести лет;
- 30 мин. – для детей от шести до семи лет.

3.1.4. Продолжительность суммарной образовательной нагрузки в течение дня составляет не более:

- 20 мин. – от двух до трех лет;
- 30 мин. – для детей от трех до четырех лет;
- 40 мин. – для детей от четырех до пяти лет;
- 50 мин. или 75 мин. при организации образовательного занятия после дневного сна – для детей от пяти до шести лет;
- 90 мин. – для детей от шести до семи лет.

3.1.5. Занятия для всех возрастных групп начинаются не ранее 9.00 и заканчиваются не позже 17.00.

3.1.6. Во время занятий воспитатели проводят соответствующие физические упражнения.

3.1.7. Перерывы между занятиями составляют не менее 10 мин.

### **3.2. Режим занятий с применением электронных средств обучения**

3.2.1. Занятия с использованием электронных средств обучения проводятся в возрастных группах от пяти лет и старше.

3.2.2. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях составляет:

Электронное средство обучения	Возраст воспитанника	Продолжительность, мин., не более	
		На одном занятии	В день
Интерактивная доска	5-7	7	20
Интерактивная панель	5-7	5	10
Персональный компьютер, ноутбук	6-7	15	20
Планшет	6-7	10	10

3.2.3. Для воспитанников 5-7 лет продолжительность непрерывного использования :

- экрана с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками, составляет 5–7 минут;
- наушников составляет не более часа. Уровень громкости устанавливается до 60 процентов от максимальной.

3.2.4. Во время занятий с использованием электронных средств обучения воспитатели проводят гимнастику для глаз

### **3.3. Режим физического воспитания**

3.3.1. Продолжительность физкультурных, физкультурно-оздоровительных занятий и мероприятий определяется с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

3.3.2. Занятия физической культурой и спортом, подвижные игры проводятся на открытом воздухе, если позволяют показатели метеорологических условий (температура, относительная влажность и скорость движения воздуха) и климатическая зона. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в физкультурном зале.

<b>режим дня в холодный период года (01.09.2023-31.05.2024)</b>					
	<b>2-3 лет</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность детей, игры	8.30-8.45				
Утренняя гимнастика	8.45-8.50				
Самостоятельная деятельность детей (игры, подготовка к образовательной деятельности, личная гигиена)	8.55-9.00				
<b>Завтрак</b>	9.00-9.20				
Подготовка к занятию	8.50-9.00				
Организация образовательной деятельности	9.00-9.10	9.00-9.15	9.00-9.20	9.00-9.25	9.00-9.30
Самостоятельная игровая деятельность детей	9.10 - 9.40	9.15-9.35	9.20-9.30	9.25-9.35	9.30-9.40
Организация образовательной деятельности	9.40-9.50	9.40-9.55	9.40-10.00	9.40-10.05	9.40-10.10
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, сборы на прогулку)	9.50-10.20	9.55-10.20	10.00-10.20	10.05-10.20	10.10-10.20
<b>Второй завтрак</b>	10.20-10.30				
Прогулка	10.30-11.50				
Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, игры, личная гигиена)	11.50-12.00				
<b>Обед</b>	12.00-12.30				
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, подготовка ко сну)	12.30-12.50				
Дневной сон	12.50-14.50				
Самостоятельная деятельность детей (постепенный подъем, воздушные и водные процедуры, личная гигиена)	14.50-15.00				
<b>Полдник</b>	15.00-15.10				
Организация образовательной деятельности	-		-	15.10-15.35	15.10-15.40
Прогулка, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	15.10-17.00	15.10-17.00	15.10-17.00	15.35-17.00	15.40-17.00

**режим дня в теплый период года (01.06.2024-31.08.2024)**

	<b>2-3 лет</b>	<b>3-4 лет</b>	<b>4-5 лет</b>	<b>5-6 лет</b>	<b>6-7 лет</b>
Приём и осмотр детей, самостоятельная деятельность детей, игры	8.30-8.45				
Утренняя гимнастика	8.45-8.50				
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена)	8.55-9.00				
<b>Завтрак</b>	9.00-9.20				
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, сборы на прогулку)	9.20-9.30				
Прогулка, игры, наблюдения, художественная и музыкальная деятельность на игровой площадке	9.30-11.50				
<b>Второй завтрак</b>	10.20-10.30				
Самостоятельная деятельность детей (возвращение с прогулки, игры, личная гигиена)	11.50-12.00				
<b>Обед</b>	12.00-12.30				
Самостоятельная деятельность детей (личная гигиена, подготовка ко сну)	12.30-12.50				
Дневной сон	12.50-14.50				
Подъем (воздушные и водные процедуры, личная гигиена)	14.50-15.00				
<b>Полдник</b>	15.00-15.10				
Самостоятельная деятельность (игры, личная гигиена, сборы на прогулку)	15.10-15.20				
Прогулка, индивидуальная работа, игры, самостоятельная деятельность, уход детей домой	15.20-17.00				

#### 4. Режим обучение в школе

##### 4.1.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах;

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

4.1.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

Продолжительность урока в компенсирующих классах не превышает 40 минут.

4.1.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену.

4.1.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго, третьего урока – 20 мин.

##### 4.1.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	9:00–9:35	9:00–9:40
2	9:45–10:20	9:50–10:30
3	10:40–11:15	10:50–11:25
4	11:35–12.10	10:50–11:30

Расписание звонков для остальных классов:

Урок	Первая смена
1	9:00–9:40
2	9:50–10:30
3	10:50–11:30
4	11:50–12:30
5	12:40–13:20
6	13:30–14:10
7	14:20–14:35
8	14:45–15:30

4.1.6. 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:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

4.1.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 17.00, для детей 10–18 лет не позднее 18.00.

## **4.2. Особенности организации образовательного процесса**

4.2.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

4.2.2. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.2.3. 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.

4.2.4. 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%.

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

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

4.3.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

4.3.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

4.3.5. 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 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

### **4.4. Режим внеурочной деятельности**

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

4.4.2. 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.

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