

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
АНОО ОЦ ШЛ  
«Новый взгляд»  
протокол № 10 от 19.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
АНОО ОЦ ШЛ  
«Новый взгляд»  
Е.С. Кузьмина

---

19.08.2024

**Положение  
о режиме занятий обучающихся и требованиях к организации учебного  
процесса в АНОО «Образовательный центр «Школа-лаборатория «Новый  
взгляд»**

**1. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся и требованиях к организации учебного процесса в АНОО «Образовательный центр «Школа-лаборатория «Новый взгляд» (далее соответственно – Положение, Школа) регламентирует режим занятий обучающихся Школы в части режима учебной деятельности, внеурочной деятельности, двигательной активности, выполнения домашних заданий.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;  
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);

- Санитарными правилами и нормами 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);

- 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 и локальными нормативными актами Школы.

1.3. Организация учебного процесса в Школе регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием занятий.

## 2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебные занятия начинаются в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Образовательный процесс в Школе организуется с использованием здоровьесберегающих технологий, с учетом оптимальной нагрузки обучающихся, способствующих обеспечению эффективного уровня их подготовки. В соответствии с календарным учебным графиком учебный год в 1-9 классах делится на полугодия, полугодия – на модули. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Между учебными модулями устанавливаются каникулы, что позволяет достигать соразмерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерную интервальность отдыха обучающихся.

2.3. Сроки и продолжительность каникул определяются календарным учебным графиком. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней, в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель.

2.4. В Школе установлена пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями (суббота и воскресенье).

2.5. Режим работы Школы:

- понедельник – пятница – 8.00 – 20.00

- суббота – воскресенье – 8.00 – 19.00.

2.6. Учебные занятия для обучающихся 1-11 классов начинаются в 8.45 и организованы по урокам. Занятия внеурочной деятельности заканчиваются не позднее 19.00

2.7. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

2.8. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Максимально допустимая урочная нагрузка в течение дня составляет:

- для обучающихся 1 классов – 4 урока;

- для обучающихся 2-4 классов – 5 уроков;

- для обучающихся 5 классов – 6 уроков;

- для обучающихся 6-11 классов – 7 уроков.

2.9. В течение учебного дня проводится не более двух контрольных работ.

2.10. Продолжительность урока (академический час) во всех классах, за исключением занятий в 1 классах в период с сентября по декабрь, составляет 40 минут.

2.11. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по пятидневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый, в январе-мае - по 4 урока по 40 минут каждый;

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

2.12. Продолжительность перемен между уроками:

	1-е классы (с сентября по октябрь включительно)	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:20	20
2 урок	09:40 - 10:15	15
3 урок	10:30 - 11:05	

	1-е классы (с ноября по декабрь включительно)	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:20	20

2 урок	09:40 - 10:15	15
3 урок	10:30 - 11:05	15
4 урок	11:20 - 11:55	-

	1-е классы (с января по июнь включительно)	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:25	20
2 урок	09:45 - 10:25	10
3 урок	10:35 - 11:15	10
4 урок	11:25 - 12:05	-

	2-4-е классы	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:25	20
2 урок	09:45 - 10:25	10
3 урок	10:35 - 11:15	10
4 урок	11:25 - 12:05	10
5 урок	12:15 - 12:55	-

	5-е классы	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:25	20
2 урок	09:45 - 10:25	10
3 урок	10:35 - 11:15	10
4 урок	11:25 - 12:05	10
5 урок	12:15 - 12:55	10
6 урок	13:05 - 13:45	-

	6-11-е классы	Продолжительность перемен
1 урок	08:45 - 09:25	20
2 урок	09:45 - 10:25	10
3 урок	10:35 - 11:15	10
4 урок	11:25 - 12:05	10
5 урок	12:15 - 12:55	10
6 урок	13:05 - 13:45	30
7 урок	14:15 - 14:55	-

2.13. При использовании в учебном процессе интерактивных досок, сенсорных экранов, информационных панелей и иных средств отображения информации, а также компьютеров, ноутбуков, планшетов, моноблоков и иных электронных средства обучения (далее – ЭСО) соблюдаются следующие требования:

- В случае использования ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

- Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки).

- При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками и обучающимися, использование экрана не должно превышать для обучающихся 1-4-х классов – 10 минут, для обучающихся 5-9-х классов - 15 минут.

- Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски – для детей до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; компьютера – для

детей 1-2 классов – 20 минут, 3-4 классов – 25 минут, 5-9 классов – 30 минут, 10-11 классов – 35 минут.

- С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

2.14. После уроков в расписании 1-11 классов предусмотрен перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

2.15. Количество видов учебной деятельности на учебном занятии для обучающихся 1-4 классов составляет 3-7, для обучающихся 5-11 классов составляет 5-7.

2.16. Продолжительность одного вида учебной деятельности на учебном занятии для обучающихся 1-4 классов составляет 5-7 минут, для обучающихся 5-11 классов 7-10 минут.

2.17. Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени) для обучающихся 1-4 классов составляет 60-80%, для обучающихся 5-11 классов 70-90%.

2.18. Для организации горячего питания обучающихся в режиме занятий предусмотрены перемены продолжительностью не менее 20 минут.

2.19. Для организации питания имеется столовая, а также помещение для хранения и приготовления пищи. Тьюторы и кураторы обеспечивают порядок в столовой в соответствии с графиком дежурства.

2.20. В течение дня в расписании выделяется время на самоподготовку (не менее 40 минут), которое может быть использовано обучающимися для выполнения домашних заданий, консультаций с учителями, подготовки к конференциям, олимпиадам, конкурсам, работы над исследованием или проектом.

2.21. В 1-4 классах во время самоподготовки с обучающимися в классе обязательно присутствует учитель и (или) куратор, в 5-6 классах – тьютор или классный руководитель.

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

2.23. При угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введении режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

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

3.1. Внеурочная деятельность организуется в формах, отличных от урочной, и предусматривает проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

3.2. Внеурочная деятельность осуществляется в формах и порядке, установленных планами внеурочной деятельности Школы по каждой образовательной программе.

3.3. Внеурочная деятельность должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статистическими занятиями.

3.4. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

3.5. Продолжительность внеурочной деятельности обучающихся зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируется санитарными правилами и нормами. Недельный объем внеурочной деятельности обучающихся 1-11 классов составляет не более 10 часов. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены продолжительностью не менее 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

3.6. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам проводятся во второй половине дня в рабочие дни, в любое время дня в субботу и воскресенье, а также в каникулы.

3.7. Проведение экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия за пределы Школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагогический работник, назначенный приказом директора Школы.

#### 4. Режим питания

##### 4.1. Режим питания обучающихся в течение дня:

время	1 класс	2 класс	3-4 классы	5-7 классы	8-10 классы
08:25 - 08:40	Завтрак	Завтрак	Завтрак		
08:45 - 09:25				Завтрак	Завтрак
10:20 - 10:30	Второй завтрак	Второй завтрак	Второй завтрак		
10:30 - 11:10				Второй завтрак	Второй завтрак
12:00- 12:30	обед				
13:20 - 14:00		обед	обед		
				Обед	Обед
15:40- 16:00	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник	Полдник
18:10 - 18:30	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин	Ужин

#### 5. Режим двигательной активности обучающихся

5.1. Режим двигательной активности обучающихся в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

5.2. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования ЭСО.

5.3. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях.

5.4. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивно-оздоровительного направления при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся. На спортивных соревнованиях и на занятиях в плавательных бассейнах обеспечивается присутствие медицинских работников.

5.5. К участию в соревнованиях обучающиеся допускаются с разрешения медицинского работника.

5.6. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по 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.

5.7. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

5.8. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

5.9. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических

упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70 процентов. Перерывы во время занятий для гимнастики составляют не менее 2 минут.

#### **6. Режим выполнения домашних заданий**

6.1. Объем 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 ч.,
- в 4-5 классах – 2 ч.,
- в 6-8 классах – 2,5 ч.,
- в 9-11 классах – 3,5 ч.

5.2. Домашние задания, обучающиеся выполняют во время самоподготовки. Допускаются случаи, когда обучающийся выполняет домашние задания в свободное от занятий время и дома.