

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №3  
(МБОУ лицей № 3)

## **СОГЛАСОВАН**

Управляющим советом  
МБОУ лицей № 3  
протокол от 11 июня 2022 № 69  
(с изменениями от 21.06.2023  
протокол № 78, от 06.06.2024  
протокол № 4)

## **УТВЕРЖДЕН**

приказом МБОУ лицей № 3  
от 27.06.2022 № ЛЗ-13-350/2  
(в редакции приказов от 31.08.2023  
№ЛЗ-13-410/3, от 27.06.2024 № ЛЗ-13-  
330/4)

# **Режим занятий обучающихся**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся (далее – режим занятий) МБОУ лицей № 3 (далее – лицей) 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,
- 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 начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. 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 лицее 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.

2.2. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения может начинаться 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября 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 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-х классах – 33 недели.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: триместры. Количество триместров в учебном году – 3.

2.5. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в феврале.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров, 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 занятий**

3.1. Обучение в лицее ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах. В субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут, во вторую смену 5 и 6 уроки по 35 минут.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет: 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 в день по 40 минут каждый

3.3. Учебные занятия в лицее организованы в две смены.

В первую смену обучаются 1, 3, 5, 8 – 11 классы. Начало занятий в первую смену – 8.00,

Во вторую смену обучаются 2, 4, 6, 7 классы. Начало занятий во вторую смену – 14.00 (13.00)\*. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19.00.

\* - Начало занятий во вторую смену ежегодно определяется приказом МБОУ лицея №3.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, продолжительность перемен для приема пищи составляет не менее 20 минут.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – май
1	08:00–08:35	08:00–08:40
2	08:45–09:20 (питание 09:20 – 09:40)	08:50–09:30 (питание 09:30 – 09:50)
Динамическая пауза 40 минут		
3	10.20 – 10.55	10:30–11:10
4*	11:05–11:40	11:20–12:00
5*	11:50 – 12.25	12.10 – 12.50
*	учебные занятия проводятся в иной форме, отличной от классно-урочной (целевые прогулки, экскурсии, физкультурные занятия, развивающие игры, конкурсы и т.п.)	

Расписание звонков для 2 – 11 классов:

Урок	Первая смена	Питание	Вторая смена	Питание
1	8:00–8:40		14:00–14:40	

2	8:50–9:30	09.30 – 09.50	14:50–15:30	15.30 – 15.50
3	9:50–10:30	10.30 – 10.50	15:50–16:30	16.30 – 16.50
4	10:50–11:30	11.30 – 11.50	16:50–17:30	
5	11:50–12:30		17:40–18:15	
6	12:40–13:20		18:25–19:00	

3.6. 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 пять уроков, за счет физической культуры (СанПиН 1.2.3685-21 (Таблица 6.6));
- 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.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется не позднее 19.30.

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

4.1. 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. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется либо вариант с «облегченным» учебным днём в среду, либо с нарастанием к середине 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). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся 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 применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения**

5.1. Организация занятий при применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения регулируется Положением об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

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

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

5.4. 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. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. 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 календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перерыв не менее 20 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.