

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ «ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКАЯ ШКОЛА»  
ГОРОДА ОБНИНСКА  
(МБОУ «ЛИЦЕЙ «ФТШ»)**

---

249034, Калужская область, город Обнинск, ул. Осенняя, д. 17  
тел. (484) 583–83–07, e-mail: [mbou\\_3@adm.kaluga.ru](mailto:mbou_3@adm.kaluga.ru)

УТВЕРЖДЕН  
приказом МБОУ «Лицей «ФТШ»  
от 31.08.2023 № 229

## Положение о режиме занятий обучающихся

### 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МБОУ «Лицей «ФТШ» (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,
- 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 с действующими изменениями.

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

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: для 5- 8 х классов четверти, для 9-11 х классов полугодия . Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий в учебном году – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

2.5. 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 занятий

3.1. Обучение в школе ведется по шестидневной учебной неделе в 5–11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) в 5–11-х классах составляет 45 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 09:00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после первого и четвёртого урока – 20 мин.

3.5. Расписание звонков для 5- 11 х классов:

| Урок | Начало | Окончание | Перемена |
|------|--------|-----------|----------|
| 1    | 9:00   | 9:45      | 20 минут |
| 2    | 10:05  | 10:50     | 10 минут |
| 3    | 11:00  | 11:45     | 10 минут |
| 4    | 11:55  | 12:40     | 20 минут |
| 5    | 13:00  | 13:45     | 10 минут |
| 6    | 13:55  | 14:40     | 10 минут |
| 7    | 14:50  | 15:35     | 10 минут |

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:

- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

### 4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

4.2. 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) по климатическим зонам. 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 составляет не менее 70%.

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

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

5.2. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.3. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом шестидневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов.

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. 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.

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