

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 1 Г. ИНТЫ»  
«1 №-А ЛИЦЕЙ ИНТА КАР» МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН СЪОМКУД  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете Лицея  
Протокол №1 от 30.08.2024г.  
**СОГЛАСОВАНО**  
с Советом родителей Лицея  
Протокол №3 от 30.08.2024г.  
с Советом учащихся Лицея  
Протокол №3 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ «Лицей №1 г.Инты»  
\_\_\_\_\_  
Н.А. Веренич  
приказ МБОУ «Лицей №1 г. Инты»  
№ 264 от 30.08.2024г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о режиме занятий и учебной нагрузке обучающихся  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Лицей № 1 г. Инты»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий и учебной нагрузке обучающихся (далее – Положение), разработано в соответствии ст.30 п.2 Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и регламентирует режим занятий и учебную нагрузку обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1 г. Инты».

1.2. Режим занятий и учебная нагрузка обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1 г. Инты» (далее – МБОУ «Лицей № 1 г. Инты») устанавливается на основе требований:

1.2.1. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

1.2.2. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

1.2.3. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

1.2.4. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденным Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями от 12.08.2022 № 732);

1.2.5. Порядка 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 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

1.2.6. Устава МБОУ «Лицей № 1 г. Инты»

1.3. Настоящее Положение регламентирует режим занятий и учебной нагрузки учащихся МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» в части организации учебной деятельности, учебной нагрузки, организации питания, внеурочной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной аттестации.

1.4. Основными организационными механизмами реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования являются учебный план, календарный учебный график и расписание занятий, план внеурочной деятельности, разрабатываемые и утверждаемые МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

## **2. Режим занятий и учебной нагрузки учащихся**

2.1. Начальное общее образование (1-4 классы) предполагает 4-летний срок освоения образовательной программы начального общего образования. Основное общее образование (5-9 классы) предполагает 5-летний срок освоения образовательной программы основного общего образования. Среднее общее образование (10-11 классы) предполагает 2-летний срок освоения образовательных программ среднего образования.

2.2. Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Начало учебного года для учащихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Если 1 октября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровнями начального общего, основного общего и среднего общего образования составляет: 1 классы- 33 недели, 2-8,10 классы-34 недели, 9,11 – 34 недели без учета государственной итоговой аттестации.

2.4. Продолжительность учебной недели для обучающихся 1-11 классов: 5-дневная учебная неделя.

2.5. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах составляет 40 минут.

2.6. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв:

- после 1 урока - 5 минут;
- после 2,3 уроков – 20 минут;
- после 4 урока – 15 минут;
- после 5,6 урока – 10 минут.

2.7. Продолжительность урока в 1-х классах устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

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

2.8. Учебный год составляют учебные периоды-четверти (для обучающихся 2-9 классов) и полугодия (для обучающихся 10-11 классов) . Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий - 2.

2.9. 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.

2.10. Учебные занятия в МБОУ «Лицей № 1 г. Инта» организованы в одну смену. Начало уроков – 8.30 мин., окончание занятий не позднее 19.00.

2.11. Урок начинается и заканчивается по звонку. На каждый урок подается два звонка (предупредительный и основной). Интервал между предупредительным и основным звонком - 1 минута.

2.12. 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.

2.13. Режим занятий учащихся устанавливается следующий:

2.13.1. в I половине дня организуется обучение по образовательным программам начального общего, общего и среднего общего образования;

2.13.2. во II половине дня - обучение по дополнительным общеразвивающим программам, проведение факультативов, элективных учебных предметов (курсов).

2.14. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» организовывает работу лагерей дневного пребывания детей по согласованию с Учредителем.

2.15. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.16. Учебные занятия организуются в одну смену.

2.17. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

2.18. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели.

2.19. Образовательный процесс в 1-11-х классах осуществляется в соответствии с расписанием занятий, утвержденным приказом МБОУ «Лицей № 1 г. Инты». Изменения в расписание осуществляются только членами администрации и (или) по согласованию с ними.

2.20. Учебные часы, выпавшие по причинам, влекущим за собой невозможность пребывания обучающихся в здании МБОУ «Лицей № 1 г. Инты», реализуются согласно Положения об организации обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

2.21. Во время учебных занятий и перемен учащиеся обязаны находиться в помещении МБОУ «Лицей № 1 г. Инты». Выход за территорию МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» без согласования с заместителем директора или педагогами запрещен. Во время учебного процесса и воспитательных мероприятий классные руководители и педагоги несут ответственность за жизнь и здоровье лицеистов.

2.22. Диспансеризация, медицинские осмотры учащихся МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» организуются и проводятся в порядке, установленном нормативными документами в области здравоохранения.

2.23. Учащиеся допускаются к занятиям в МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» после перенесенного заболевания только при наличии медицинской справки, заверенной врачом.

2.24. Питание учащихся проводится согласно установленному графику, утвержденному приказом МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

### **3. Режим каникулярного времени**

3.1. После окончания учебного периода (четверти, полугодия) следуют каникулы, продолжительность которых отражается в календарном учебном графике.

3.2. Режим работы всех участников образовательного процесса в каникулярный период регулируется планами работы на каникулы и приказами МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

3.3. МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» осуществляет организацию отдыха и оздоровления учащихся в каникулярное время в лагерях с дневным пребыванием.

### **4. Режим внеурочной деятельности**

4.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы объединений дополнительного образования (кружков, секций), утвержденным приказом МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

4.2. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, кружков, детских общественных объединений, экскурсий, походов, соревнований и других мероприятий. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы внеурочной деятельности, кружков и секций.

4.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассное мероприятие устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

4.3. 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. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой видов деятельности.

## **5. Особенности организации образовательного процесса**

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

5.2. 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.

5.3. 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%.

5.4. Объем домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах - 1,5 часа, в 4-5 классах – 2 часа, в 6-8 классах – 2,5 часа, в 9 классе – 3,5 часа. Домашние задания в 1-ом классе не задаются.

## **6. Режим проведения текущего контроля, промежуточной аттестации и итоговой аттестации**

6.1 Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений учащихся определяется соответствующими локальными актами МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

6.2. Освоение программ начального общего, основного общего и среднего общего образования завершается обязательной итоговой аттестацией учащихся.

6.3. Государственная итоговая аттестация в 9, 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами.

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

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

7.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

7.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

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

7.5. МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» вправе проводить учебные занятия и другие мероприятия в дистанционном формате в соответствии с основными образовательными программами и программами дополнительного образования.

7.6. Продолжительность уроков в дистанционном формате определяется учителем в соответствии с требованиями СП 3.1/2.4.3598-20, СП 2.4.3648-20 и составляет не более 40 минут.

7.7. Перемены между уроками в дистанционном формате составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) – 40 минут.

7.8. Учебные занятия в дистанционном формате оканчиваются не позднее 18 часов.

#### **8. Режим двигательной активности учащихся**

8.1. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

8.1.1. физкультминуток во время учебных занятий;

8.1.2. организованных подвижных игр на переменах;

8.1.3. внеклассных спортивных занятий и соревнований, общелицейских спортивных мероприятий, дней здоровья;

8.1.4. самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

8.2. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз. Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 мин.

8.3. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий.

8.4. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в спортивном зале.

#### **9. Заключительные положения**

9.1. В случае изменения законодательства Российской Федерации в области образования, а также Устава МБОУ «Лицей № 1 г. Инты», настоящее Положение может быть изменено (дополнено).

9.2. Проекты изменений (дополнений) к настоящему Положению разрабатываются заместителем директора по учебной работе, принимаются педагогическим советом и утверждаются в порядке, установленном Уставом.

9.3. Настоящее Положение должно быть признано недействительным и разработано вновь в случае переименования, изменения типа и (или) реорганизации МБОУ «Лицей № 1 г. Инты».

9.4. Настоящее Положение доводится до сведения участников образовательных отношений, размещается на официальном сайте МБОУ «Лицей № 1 г. Инты» в сети Интернет.