МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №10 ИМЕНИ Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА

ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
Протокол №16
от «18» июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Лицея
Рыбак Иванна Николаевна Подписано цифровой подписью: Рыбак Иванна Николаевна Дата: 2023.08.18 14:41:50 +03'00' И.Н. Рыбак
Приказ от «18» августа 2023 г. №90-1/О

Режим занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МОУ ЛИЦЕЯ №10 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;
- 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
- приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;
- приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

1.2. 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 образовательной программы начального общего, основного общего, среднего общего образования. 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 начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9, 11 классах, в 1-м классе – 33 недели.
2.3. Учебный год в Лицее составляют учебные периоды: триместры. Количество триместров в учебном году – 3.
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, 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 образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

2.6.Учебная нагрузка

Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2-4 класс	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8-9 класс	33 ч
	10-11 класс	34 ч

3. Режим занятий

3.1. Обучение в Лицее ведется:

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

3.2.Режим работы Лицея

Период учебной деятельности	**Продолжительность**	
	1-й класс	**2–11е классы**
Учебная неделя	5 дней	5 дней
Урок	Сентябрь - октябрь по 3 урока в день по 35 минут, ноябрь – декабрь по 4 урока в день по 35 минут, январь - май по 4 урока в день по 45 минут	45 минут

3.3. Учебные занятия в Лицее организованы в одну смену. Начало уроков в первую смену – 8:30.

3.4.

Расписание звонков (общее):

Расписание звонков (урочная и внеурочная деятельность)		*Расписание звонков (перемены)*
1	8.30 – 9.15	09.15 - 09.25
2	9.25 – 10.10	10.10 - 10.30
3	10.30 – 11.15	11.15 – 11.35
4	11.35 – 12.20	12.20 – 12.35
5	12.35 – 13.20	13.20 - 13.50
6	13.50 – 14.35	14.35 – 14.50
7	14.50 – 15.35	15.35 -15.45
8	15.45 – 16.30	16.30 – 16.40

Расписание звонков (**1 класс, первое полугодие**):

Расписание звонков (урочная и внеурочная деятельность)		***Расписание звонков (перемены, динамические паузы)***
1	8.30 – 9.05	09.05 - 09.25
2	9.25 – 10.00	10.00 - 10.40 (динамическая пауза)
3	10.40 – 11.15	11.15 – 11.35
4	11.35 – 12.10	12.10 – 12.35
5	12.35 – 13.10	13.10 – 13.50
6	13.50 – 14.25	14.25 – 14.35
7	14.35 – 15.10	

Расписание звонков (**1 класс, второе полугодие**):

Расписание звонков (урочная и внеурочная деятельность)		***Расписание звонков (перемены, динамические паузы)***
1	8.30 – 9.10	09.10 - 09.25
2	9.25 – 10.05	10.05 - 10.45 (динамическая пауза)
3	10.45 – 11.25	11.25 – 11.35
4	11.35 – 12.15	12.15 – 12.35
5	12.35 – 13.15	13.15 – 13.50
6	13.50 – 14.30	14.30 – 14.50
7	14.50 – 15.30	

3.5.. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (Приложение1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.
3.6.Количество уроков не превышает:

- в 1 классе – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;

- во 2–4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;

- в 5–6-х классах – шести;

- 7–11-х классах – семи.

4. Особенности организации образовательного процесса

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

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).

4.3.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 помещении.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70 процентов.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами
5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.
5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.
5.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение заканчивается не позднее 18:00. Продолжительность урока не превышает 45 минут.
6. Режим внеурочной деятельности и дополнительного образования
6.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором Лицея.
6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.
6.3. 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.
6.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности

Приложение 1.
Таблицы 6.9, 6.10, 6.11
"Гигиенических нормативов
и требований к обеспечению
безопасности и (или) безвредности
для человека факторов среды обитания"

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования*

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		-	-	8	9	13
Химия		-	-	-	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8

	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6

История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1