

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МАОУ СОШ № 30  
г. Томска  
\_\_\_\_\_ Бедина И.Г.  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

# **ЛОКАЛЬНЫЙ АКТ**

## **О режиме занятий обучающихся**

### **МАОУ СОШ №30**

#### **I. Общие положения**

1.1. Положение о режиме занятий учащихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 30 г. Томска (далее – Положение) является локальным нормативным актом муниципального

автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 30 г. Томска (далее - ОО).

1.2. Положение определяет порядок организации (режим) образовательной деятельности, регламентирует объём учебной нагрузки и домашних заданий, режим занятий и отдыха учащихся, режим внеурочной деятельности и двигательной активности, особенности работы в активированные дни в течение установленной продолжительности учебного года, в соответствии с установленными санитарными нормами и правилами.

1.3. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями, и дополнениями);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г. № 413 (с изменениями и дополнениями);
- ✓ Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 № 1598;
- ✓ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 года № 1312 (с изменениями и дополнениями) «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- ✓ приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 г. № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- ✓ постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- ✓ рекомендациями Департамента общего образования Томской области по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Томской области, реализующих ФГОС НОО, ФГОС ООО, реализующих программы основного общего и среднего общего образования;
- ✓ другими нормативными документами законодательства об образовании;
- ✓ Уставом ОО;
- ✓ календарным учебным графиком ОО;
- ✓ учебными планами ОО;

- ✓ правилами внутреннего трудового распорядка ОО;
- ✓ правилами внутреннего распорядка учащихся ОО;
- ✓ другими локальными нормативными актами ОО.

1.4. Организация процесса обучения и воспитания в ОО регламентируется годовым календарным учебным графиком, учебными планами начального общего основного общего и среднего общего образования, планами внеурочной деятельности, планами работы ОО по направлениям и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми ОО самостоятельно.

1.5. Соблюдение режима образовательной деятельности обязательно для каждого учащегося в ОО с момента зачисления и до прекращения образовательных отношений.

1.6. Настоящее Положение распространяется на всех участников образовательных отношений.

1.7. Настоящее Положение (копия) обязательно размещается на официальном сайте ОО в подразделе «Документы» раздела «Общие сведения об ОО».

## **II. Режим образовательной деятельности**

2.1. В соответствии с Уставом МАОУ СОШ № 30 г. Томска ОО осуществляет образовательную деятельность на следующих уровнях образования:

- на уровне дошкольного образования (реализация дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ на платной основе);
- на уровне начального общего образования;
- на уровне основного общего образования;
- на уровне среднего общего образования.

2.2. Общее образование может быть получено как в ОО, так и вне ОО (в форме семейного образования; самообразования).

2.3. В ОО реализуется очная форма обучения (может быть реализована оно-заочная, заочная формы обучения).

2.4. Учебный год в ОО начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

- 2.5. Продолжительность учебных четвертей, полугодий и учебного года;
- учебных занятий по четвертям;
  - периоды и продолжительность каникул (осенних, зимних, весенних, летних, дополнительных для учащихся 1-ых классов);
  - продолжительность учебной недели;
  - сменность обучения; продолжительность уроков;
  - сроки проведения промежуточной и государственной итоговой аттестации определяются календарным учебным графиком ОО на текущий учебный год.

2.6. Календарный учебный график разрабатывается ежегодно с учётом примерного календарного учебного графика муниципальных общеобразовательных учреждений города Томска и утверждается приказом директора ОО.

2.7. В соответствии с федеральным базисным учебным планом и в целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком и составляет:

- ✓ в 1 классе — не менее 33 учебные недели,
- ✓ во 2–11 классах — не менее 34 учебных недель, без учета государственной итоговой аттестации.

2.8. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки учащихся, сохранения здоровья учащихся, реализации права на отдых, учебный год делится на четверти и полугодия. Количество четвертей – 4; количество полугодий – 2.

2.9. Между четвертями (полугодиями) следуют каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся.

2.10. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель. Для учащихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

2.11. В каникулярное время при наличии необходимых условий (кадровых, финансовых) ОО по согласованию с департаментом образования администрации Города Томска может организовывать работу лагерей с дневным пребыванием.

2.12. В ОО устанавливается пятидневная учебная неделя для учащихся 1-7 классов, а также для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – учащиеся с ОВЗ), обучающихся в отдельном классе, с двумя выходными днями (суббота и воскресенье); шестидневная учебная неделя для учащихся 8-11 классов с одним выходным днем (воскресенье).

2.13. В субботу для учащихся 1-7 классов, обучающихся по пятидневной учебной неделе, возможно проведение занятий по реализации программ внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в соответствии с расписанием занятий, утвержденным приказом директора ОО.

2.14. Организация процесса обучения и воспитания осуществляется в 2 смены:

- ✓ в первую смену процесс обучения и воспитания организован для учащихся 1-ых, 4-ых, 5-ых, 8-ых, 9-ых, 10-ых, 11-ых классов, классов СКК VII вида;
- ✓ во вторую смену процесс обучения и воспитания организован для учащихся 3-ых; 2-ых; 6-7-ых классов.

Обучение в 3 смены в ОО не допускается.

2.15. Начало занятий:

- в первую смену - 08.00 часов;
- во вторую смену – в 14.00 часов.

Проведение нулевых уроков не допускается в первую смену.

2.16. Для всех видов учебных (урок) и внеурочных занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. В ОО реализуются следующие виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическое занятие, экскурсия, внеурочное занятие и др.

2.17. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут; для приема пищи предусмотрена перемена большей продолжительности.

2.18. Количество часов, отведённых на освоение учащимися основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, предусмотренных учебным планом, состоящим из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не должно в совокупности

превышать максимальную величину максимально допустимой недельной нагрузки учащихся.

2.19. Количество часов, отведённых на освоение учащимися с ОВЗ адаптированной основной образовательной программы соответствующего уровня общего образования, предусмотренных учебным планом, состоящим из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, а также часов, необходимых для проведения реабилитационно-коррекционных мероприятий, не должно в совокупности превышать величину максимально допустимой недельной нагрузки учащихся с ОВЗ.

2.20. Недельная учебная нагрузка учащихся не должна быть меньше обязательного объёма учебной нагрузки и не должна превышать максимально допустимую недельную учебную нагрузку учащихся, а именно:

- в 1-ом классе – 21 час в неделю (в том числе и для учащихся с ОВЗ);
- во 2-ом, 3-ем, 4-ом классах – 23 часа в неделю (в том числе и для учащихся с ОВЗ);
- в 5-ом классе – 29 часов в неделю (в том числе и для учащихся с ОВЗ);
- в 6-ом классе – 30 часов в неделю (в том числе и для учащихся с ОВЗ);
- в 7-ом классе – 32 часа в неделю (в том числе и для учащихся с ОВЗ);
- в 8-ом классе – 36 часов в неделю (для учащихся с ОВЗ - 33 часа);
- в 9-ом классе - 36 часов в неделю (для учащихся с ОВЗ – 33 часа);
- в 10-ом, 11-ом классах – 37 часов в неделю (для учащихся с ОВЗ – 34 часа).

2.21. Недельная учебная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой учебной нагрузки в течение дня должен составлять для учащихся (в том числе и с ограниченными возможностями здоровья):

- ✓ 1-х классов не более 4-х уроков, и раз в неделю — не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- ✓ 2–4-х классов — не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- ✓ 5–6-х классов — не более 6 уроков;
- ✓ 7–11-х классов — не более 7 уроков.

2.22. Для учащихся с ОВЗ (слабовидящих) на уровне начального общего образования при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной зрительной нагрузки не должна превышать 10 минут; для слабовидящих учащихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

2.23. Организация образовательной деятельности в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- ✓ учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- ✓ используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии;
- ✓ обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;
- ✓ предусмотрены недельные дополнительные каникулы в середине третьей четверти.

2.24. Расписание занятий по учебным предметам, внеурочной деятельности составляют заместители директора по учебно-воспитательной работе, реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ - заместитель директора по воспитательной работе на основании следующих документов:

-календарного учебного графика;

- учебных планов, планов внеурочной деятельности;
- распределения учебной нагрузки педагогических работников (тарификационных списков);
- аудиторного фонда;
- контингента учащихся.

2.25. Расписание составляется с учётом:

- ✓ сменности обучения;
- ✓ гигиенических требований СанПиН к режиму образовательной деятельности и режиму дня;
- ✓ дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов;
- ✓ спецификой проведения учебных занятий;
- ✓ учебной нагрузкой педагогических работников;
- ✓ норм труда и отдыха учащихся и педагогических работников ОО.

2.26. Расписание учебных занятий утверждается директором ОО, согласовывается председателем профсоюзного комитета ОО; размещается на специальных стендах не позднее первого сентября текущего учебного года.

2.27. Образовательная деятельность организуется в соответствии с расписанием составленным на основании сложности предметов и уровня умственной активности обучающихся.

2.28. Внеклассная и внеурочная деятельность организуется в свободное, от образовательной деятельности, время .

2.29. При составлении расписания уроков учитывается необходимость чередования различных по рангу трудности учебных предметов в течение дня и недели:

-на уровне начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) необходимо чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры;

-на уровне основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля необходимо чередовать с гуманитарными предметами.

2.30. Наиболее трудные по рангу предметы должны проводиться

- для учащихся 1-ых классов на 2-ом уроке;
- для учащихся 2-4-ых классов – на 2-ом, 3-ем уроках;
- для учащихся 5-11 классов – на 2-ом, 3-ем, -4-ом уроках.

2.31. В начальных классах сдвоенные уроки не предусмотрены.

2.32. Для предупреждения переутомления учащихся с ОВЗ составление расписания осуществляется с учётом наличия облегчённого учебного дня в среду или в четверг.

2.33. Расписание учебных занятий (уроков) составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий.

2.34. Расписание занятий по реализации рабочих программ внеурочной деятельности составляется отдельно.

2.35. Расписание занятий по реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ составляется отдельно.

2.36. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна быть не менее 30 минут.

2.37. При наличии необходимых условий (кадровых, финансовых, материально-технических и иных условий) допускается деление классов на группы при проведении учебных занятий по учебным предметам: иностранному языку, технологии, информатике и ИКТ на всех уровнях образования, курсам внеурочной деятельности на всех уровнях образования.

2.38. При проведении учебных занятий допускается объединение в группы учащихся из нескольких классов.

2.39. Горячее питание учащихся организуется в соответствии с утверждённым директором ОО графиком питания в столовой.

2.40. Учащиеся допускаются к занятиям в ОО после перенесенного заболевания только при наличии соответствующей справки из медицинского учреждения.

### **III. Режим двигательной активности учащихся**

3.1. В целях здоровьесбережения в ОО создаются условия для удовлетворения физиологической потребности учащихся в движении, двигательной активности.

Удовлетворение потребности в двигательной активности обеспечивается за счёт:

- ✓ уроков физической культуры (2-3 часа в неделю);
- ✓ физкультминуток;
- ✓ динамических пауз;
- ✓ гимнастики для глаз;
- ✓ организованных подвижных игр на переменах для учащихся 1-4 классов;
- ✓ занятий в рамках реализации рабочих программ внеурочной деятельности физкультурно-спортивного и оздоровительного направления;
- ✓ внеаудиторных занятий в рамках реализации рабочих программ внеурочной деятельности (экскурсии, походы и т.п.);
- ✓ занятий хореографией, ритмикой, танцами в рамках реализации программ внеурочной деятельности и дополнительного образования;
- ✓ занятий спортивных секций в рамках реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ физкультурно-спортивной направленности;
- ✓ внеклассных (в том числе и общешкольных) спортивных мероприятий, в том числе дней здоровья;
- ✓ прогулок на свежем воздухе.

3.2. Физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз проводятся также в целях предупреждения переутомления учащихся, профилактики нарушения осанки, зрения.

3.3. Физические (спортивные) нагрузки на занятиях физической культурой, внеурочных занятиях физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности, в секциях и клубах, на соревнованиях, должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

3.4. В классных электронных журналах оформляется лист здоровья, в который по каждому учащемуся вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

3.5. Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-спортивных, физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

3.6. С учащимися подготовительной и специальной физкультурных групп физкультурно-спортивную, физкультурно-оздоровительную работу следует организовывать с учетом заключения медицинского работника.

3.7. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной или специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

3.8. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристических походах учащиеся допускают с разрешения медицинского работника.

3.9. Физическое воспитание и адаптивная физическая нагрузка планируется для каждого учащегося с ОВЗ индивидуально в соответствии с рекомендациями специалистов и с учётом характера патологии и степени ограничений здоровья. Дети с ОВЗ занимаются по индивидуальным программам, составленным врачом и учителем физической культуры с учётом рекомендаций врачей-специалистов.

#### **IV. Режим занятий учащихся трудом**

4.1. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Содержание и методы трудового обучения на каждом этапе должны соответствовать возрасту учащегося, учебным, воспитательным, коррекционным задачам.

4.2. Все работы в мастерских учащиеся выполняют в специальной одежде. При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.3. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом учащихся, предусмотренных образовательной программой, при привлечении к труду, не предусмотренному образовательной программой (при наличии согласий родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся), связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста

4.4. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.5. Допустимая продолжительность работ (занятий трудом) для учащихся 12–13 лет составляет 2 часа; для подростков 14 лет и старше — 3 часа. Через каждые 45 минут работы необходимо устраивать регламентированные 15-минутные перерывы для отдыха.

#### **V. Режим выполнения домашних заданий**

5.1. 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 часа,

- в 4–5 классах — 2 часа,
- в 6–8 классах — 2,5 часа,
- в 9–м классе — до 3,5 часов.

5.2. Домашние задания в первом классе не задаются.

5.3. Учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) образовательной программы, требующие больших затрат времени на выполнение домашнего задания, не должны группироваться в один день.

## **VI. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Реализация программ внеурочной деятельности, дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ, программ воспитательной деятельности в классе организуется во второй половине дня, в субботу и должна учитывать возрастные особенности учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

6.2. Режим внеурочной деятельности регламентируется локальными нормативными актами ОО, утверждёнными директором ОО:

- расписанием занятий внеурочной деятельности по реализации рабочих программ внеурочной деятельности;
- расписанием занятий объединений дополнительного образования;
- планами и программами (подпрограммами) воспитательной деятельности на уровне класса и ОО в целом.

6.2. Время, отведенное на реализацию рабочих программ внеурочной деятельности, не учитывается при определении максимально допустимой недельной аудиторной учебной нагрузки учащихся 1-11 классов (в том числе и с ОВЗ). Но максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности для учащихся 1-11 классов, независимо от продолжительности учебной недели, не должен превышать 10 часов. Объем часов внеурочной деятельности определяется образовательной программой, которая утверждается ОО с учётом запросов семей, интересов учащихся и возможностей ОО.

6.3. ОО в соответствии с содержательной и организационной спецификой основной образовательной программы соответствующего уровня образования участники образовательных отношений самостоятельно определяет объём часов, отводимых на реализацию рабочих программ внеурочной деятельности.

6.4. При проведении внеурочных (не предусмотренных учебным планом) аудиторных занятий продолжительностью более 1 академического часа (40 минут) организуются перемены – не менее 10 минут - для отдыха со сменой вида деятельности.

6.6. Организация и регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с учащимися определяется приказом директора ОО.

6.7. Периодичность проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с учащимися регламентируется планами работы ОО на текущий учебный год и (или) техническим заданием на реализацию рабочей программы внеурочной деятельности физкультурно-спортивной и оздоровительной направленности.

6.8. Проведение внеаудиторных занятий по реализации рабочих программ внеурочной деятельности (экскурсий, походов и т.п.) устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием реализации рабочей программы внеурочной деятельности.

6.9. Дата и время выходов учащихся на мероприятия и образовательные события различного уровня определяется программой воспитательной работы в классе, планами работы ОО, положениями о проведении образовательных событий.

6.10. Выход учащихся на мероприятия в сопровождении педагогических работников за пределы ОО разрешается только после издания соответствующего приказа директора ОО.

6.11. Ответственность за жизнь и здоровье детей по пути следования на мероприятие, проводимое за пределами ОО, и обратно, а также во время проведения мероприятия несет педагогический работник, назначенный приказом директора ОО.

6.12. Внеклассные (для параллели классов, общешкольные) мероприятия проводятся в ОО в течение учебного и каникулярного времени до 20.00.

## **VII. Режим работы в активированные дни**

7.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием учащихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха, считать активированным учебный день при температуре воздуха:

- а) в 1–4 классах: без ветра –30 град. С; при скорости ветра до 7-8 м/сек. –26 град. С;
- б) в 5–8 классах: без ветра –34 град. С; при скорости ветра до 7-8 м/сек. –30 град. С;
- в) в 1–11 классах: без ветра –38 град. С; при скорости ветра до 7-8 м/сек. –34 град. С.

7.2. В активированный день деятельность ОО осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

7.3. Решение о возможности непосещения учащимися ОО в активированный день принимают родители (законные представители) несовершеннолетних учащихся.

7.4. В случае прихода учащегося в ОО в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

7.5. Питание учащихся, пришедших на занятия в ОО в активированные дни, организуется в соответствии с расписанием занятий.

7.6. В случае отсутствия учащегося на учебных занятиях в активированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя предметника) посредством электронного журнала, в формате дистанционного обучения.

## **VIII. Заключительные положения**

8.1. Настоящее Положение принимается Педагогическим советом, согласуется Управляющим советом ОО, утверждается приказом директора ОО.

8.2. В соответствии с изменениями (дополнениями) в нормативных правовых актах РФ, локальных нормативных актах ОО изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся Педагогическим советом и утверждаются приказом директора ОО.