

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом  
МАОУ гимназии № 99  
(протокол № 6 от 25 января 2025 г.)

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ гимназии № 99  
от 25 января 2025 г. № 30-од

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**в Муниципальном автономном общеобразовательном**  
**учреждении гимназии № 99**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее-Положение) разработано в соответствии с Конституцией Российской Федерации, федеральным законодательством, законодательством Свердловской области, нормативными правовыми актами муниципального образования «город Екатеринбург», Уставом МАОУ гимназии № 99 (далее - Учреждение), иными нормативными правовыми актами и локальными нормативными актами Учреждения.

1.2. Положение определяет занятость обучающихся в Учреждении в период освоения образовательных программ (далее- образовательная программа).

1.3. Организация образовательной деятельности в Учреждении осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются Учреждением самостоятельно на основе федерального государственного стандарта.

1.4. Сроки получения основного общего и среднего общего образования обучения устанавливаются федеральными государственными образовательными стандартами общего образования.

1.5. Образовательная деятельность организуется в соответствии с утвержденными на текущий учебный год учебным планом, календарным учебным графиком, в соответствии с которыми Учреждение составляет расписание.

## **2. Учебный год**

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Начало учебного года может переноситься образовательной организацией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.

2.2. Учебный год составляют учебные периоды: четверти и полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.3. С целью профилактики переутомления в учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. Сроки начала и окончания каникул определяются Учреждением самостоятельно.

2.4. В соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации проводятся учебные сборы с обучающимися 10 классах в конце учебного года (май). Продолжительность учебных сборов составляет 5 дней (40 учебных часов). Конкретные сроки проведения сборов устанавливаются органом местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, по согласованию с военным комиссариатом.

## **3. Режим занятий**

3.1. Обучение в Учреждении ведется по пятидневной учебной неделе в 5-11 классах. Урочная деятельность обучающихся, в том числе с ОВЗ, организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности и занятий дополнительного образования.

3.2. Продолжительность всех видов аудиторных занятий (академический час) в 5-11 классах устанавливается продолжительностью 40 мин. Занятия могут проводиться в форме пары - двух объединённых академических часов с перерывом между ними 10 минут.

3.3. Занятия обучающихся по очной форме обучения начинаются не ранее 8 часов и заканчиваются не позднее:

- при реализации программ основного общего и среднего общего образования не позднее 19.00;
- при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности

кружков(студий), спортивных секций не позднее 21.00.

Проведение нулевых уроков не допускается.

3.4. Между уроками обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, для приема пищи-перерыв 20 минут.

3.5. Расписание звонков для 5, 8, 9,10,11-х классов:

№	Уроки	Продолжительность перемен
1	8:00–8:40	10 минут
2	8:50–9:30	20 минут
3	9:50–10:30	20 минут
4	10:50–11:30	20 минут
5	11:50–12:30	20 минут
6	12:50–14:30	10 минут
7	14:40-14:20	

Расписание звонков для 6, 7-х классов:

№	Уроки	Продолжительность перемен
1	13:50–14:30	10 минут
2	14:40–15:20	20 минут
3	15:40–16:20	20 минут
4	16:40–17:20	10 минут
5	17:30–18:10	10 минут
6	18:20–19:00	

#### **4. Требования к режиму образовательной деятельности**

4.1. Количество учащихся в классе(группе) определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях.

4.2. При наличии необходимых условий (кадровых, финансовых, материально-технических и иных условий) возможно деление классов на группы при проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей).

При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

4.3. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности.

**Гигиенические требования к недельной образовательной нагрузке обучающихся**

Классы	Учебная нагрузка	Недельный объем нагрузки внеурочной деятельности
	при 5-дневной неделе, не более часов	не более часов
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8 - 9	33	10
10 - 11	34	10

4.4. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и

составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

4.5. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

4.6. Расписание занятий составляются с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

4.7. Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени) в 5-11 классы должна составлять 70-90%.

4.8. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.9. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

4.10. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз. Перерыв во время занятий для гимнастики не менее 2 минут.

4.11. Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Для обучающихся 5-11 классов рекомендовано 5-7 видов деятельности на учебном занятии.

Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии:

- 5-9 классы-7-10 минут;
- 10-11 классы-7-10 минут.

Продолжительность использования ЭСО в образовательной деятельности устанавливается согласно таблице.

Электронные средства обучения	Классы	На уроке, мин, не более	Суммарно в день в школе. мин, не более
Интерактивная доска	5-9 классы	30	100
	10-11 классы	30	120
Интерактивная панель	5-6 классы	20	80
	7-11 классы	25	100
Персональный компьютер	5-9 классы	30	60
	10-11 классы	35	70
Ноутбук	5-9 классы	30	60
	10-11 классы	35	70
Планшет	5-9 классы	20	60
	10-11 класс	20	80

4.12. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

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.

4.13. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам:

**Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культуры на открытом воздухе в холодный период года**

Возраст обучающихся	Температура воздуха, °С		
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек
до 12 лет	-9 °С	-6 °С	-3 °С
12 - 13 лет	-12 °С	-8 °С	-5 °С
14 - 15 лет	-15 °С	-12 °С	-8 °С
16 - 17 лет	-16 °С	-15 °С	-10 °С

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводиться в зале.

4.14. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений к общему времени занятия физической культурой, должна составлять не менее 70%.

4.15. Все работы в учебных кабинетах технологии, обучающиеся выполняют в специальной одежде и (или) с использованием средств индивидуальной защиты.

Для организации трудового обучения кабинеты технологии обеспечиваются необходимым оборудованием и инструментом со специальными приспособлениями, учитывающими особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Условия трудового обучения должны соответствовать возрасту обучающегося, учебным, воспитательным и коррекционным задачам.

4.16. Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки.

4.17. При реализации утвержденных рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин(модулей) общеобразовательной программы объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнения не превышали (в астрономических часах):

- в 5 классах - 2 ч.;
- в 6 - 8 классах - 2,5 ч.;
- в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

4.18. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х календарных дней. При проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования в форме единого государственного экзамена (далее - ЕГЭ) по предметам по выбору участников ЕГЭ допускается их проведение через день.

При продолжительности экзамена от 4 часов и более обучающиеся обеспечиваются питанием. Независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

Время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут.

4.19. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся:

- 5 - 6 классов - 2,5 кг;
- 7 - 8 классов - 3,5 кг;
- 9 - 11 классов - 4,0 кг.

## **5. Особенности организации образовательного процесса при использовании дистанционных технологий, электронного обучения.**

5.1. При реализации общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные технологии, электронное обучение. При реализации общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения соблюдаются Санитарно-эпидемиологические требования и правила и Гигиенические нормативы и требования.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.

5.5. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

5.6. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

## **6. Активированные дни**

6.1. Активированный день - день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации учащимися по усмотрению родителей (законных представителей). Температурные режимы для признания дней «активированными» устанавливаются субъектом Российской Федерации.

## **7. Особенности организации обучения по дополнительным общеобразовательным программам**

7.1. Учреждение может реализовывать дополнительные общеобразовательные программы в течение всего учебного года, включая каникулярное время (с сентября по май).

7.2. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам организуются по отдельному расписанию, утверждённому директором Учреждения.

7.3. Занятия в объединениях могут проводиться по дополнительным общеобразовательным программам различной направленности (технической, естественнонаучной, физкультурно-спортивной, художественной, туристско-краеведческой, социально-педагогической).

7.4. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

7.5. Формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам определяются Учреждением самостоятельно, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

7.6. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом Учреждения.

7.7. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

7.8. Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

7.9. В работе объединений при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители).

7.10. При реализации дополнительных общеобразовательных программ могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

7.11. Учреждение самостоятельно определяет формы аудиторных занятий, а также формы, порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся.

## **8. Режим внеурочной деятельности**

8.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливаются в соответствии с Календарным планом воспитательной работы.

8.2. Выход за пределы Учреждения разрешается только после издания соответствующего приказа директора Учреждения. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время пути следования и проведения мероприятий несет педагогический работник, который назначен приказом директора.

## **9. Заключительные положения**

9.1. Положение вступает в силу с даты утверждения директором Учреждения.

9.2. Положение размещается на официальном сайте Учреждения в сети «Интернет».

9.3. Срок действия Положения неограничен. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

Настоящее Положение принято с учетом мотивированного мнения Совета обучающихся (протокол № 5 от 24 января 2025 г.) и Совета родителей (законных представителей) обучающихся (протокол № 2 от 25 января 2025 г.).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430269

Владелец Селукова Татьяна Алексеевна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025