

Режим занятий обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения города Москвы «Школа №2083»

1. Общие положения

1.1. Режим занятий обучающихся разработан в соответствии с Федеральным законом «Об образовании» от 29.12.2012г № 273—ФЗ; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» и Уставом ГБОУ Школа № 2083 (далее — Школа).

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами. Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года. Временное изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора.

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

2. Цели и задачи

2.1. Упорядочение образовательного и воспитательного процессов в соответствии с нормативно-правовыми документами.

2.2. Обеспечение права обучающихся на образование и здоровьесбережение.

3. Режим занятий обучающихся во время образовательного процесса

3.1. Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, годовым календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий и внеурочной деятельности, расписанием звонков.

3.2. Продолжительность учебного года: 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, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

Продолжительность учебного года – 34 недели (без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах).

3.3. Учебный год составляют учебные периоды: в 1-9 классах три триместра, в 10-11

классах - два полугодия.

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

Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров/полугодий, 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.

3.4. Продолжительность учебной недели:

- 5-ти дневная учебная неделя.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение кружков дополнительного образования.

3.5. Регламентация образовательного процесса на день.

3.5.1. Учебные занятия организуются по гибкому графику. Занятия дополнительного образования, внеурочной деятельности, индивидуально-групповые занятия, кружки организуются после учебных занятий. Занятия внеурочной деятельности, индивидуально-групповые занятия могут организовываться во время учебных занятий с отведением времени на отдых (обед).

3.5.2. Учебный день: начинается в 08:30/8:15; вход учеников в здание – 08:00; предварительный звонок на первый урок – 8:25/8:10.

3.5.3. Продолжительность урока:

40 минут – 1 классы, 45 минут - 2-11 классы.

Обучение в 1-м классе осуществляется с использованием «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); во втором полугодии (январь - май) - по 4 урока по 40 минут каждый. В течение восьми недель учитель планирует уроки по предметам в форме уроков - игр, уроков - театрализаций, уроков - экскурсий, уроков - импровизаций и т.п. В начальный период обучения в первом классе создаются благоприятные условия для адаптации ребенка к школе, обеспечивающие его дальнейшее благополучное развитие, обучение и воспитание. Задачи адаптационного периода едины для всех направлений начального образования.

3.5.5. Продолжительность перемен между уроками установлена в соответствии с санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21.

Режим дня и расписание звонков

Образовательная площадка «Ерино»

Режим пребывания 1 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	8.30 – 9.05
	Перемена 20 минут
2 урок	9.25 – 10.00
	Перемена 10 минут
3 урок	10.10 – 10.45
	Перемена 10 минут
4 урок	10.55 – 11.30
	Перемена 25 минут
5 урок	11.55 – 12.30

Режим пребывания 1 классов с января 2024года

1 урок	8.30 – 9.10
	Перемена 20 минут
2 урок	9.30 – 10.10
	Перемена 10 минут
3 урок	10.20 – 11.00
	Перемена 20 минут
4 урок	11.20 – 12.00
	Перемена 10 минут
5 урок	12.10 – 12.50

Режим пребывания 2-11 классов с 1 сентября 2023 года

Режим пребывания 2-11 классы		Режим пребывания 2-3 классы
1 урок	8.30 – 9.15	13.00 – 13.45
	Перемена 20 минут	Перемена 10 минут
2 урок	9.35 – 10.20	13.55 – 14.40
	Перемена 20 минут	Перемена 10 минут
3 урок	10.40 – 11.25	14.50 – 15.35
	Перемена 10 минут	Перемена 20 минут
4 урок	11.35 – 12.20	15.55 - 16.40
	Перемена 20 минут	Перемена 10 минут
5 урок	12.40 – 13.25	16.50 – 17.35
	Перемена 20 минут	Перемена 10 минут
6 урок	13.45 – 14.30	
	Перемена 10 минут	
7 урок	14.40 – 15.25	
	Перемена 10 минут	

Образовательная площадка «Родники»

Режим пребывания 1 классов с 01.09.2023

	Время уроков	Перемена
1 урок	8.30 – 9.05	20 минут (завтрак 1 классы)
2 урок	9.25 – 10.00	10 минут
3 урок	10.10 – 10.45	10 минут
4 урок	10.55 – 11.30	20 минут (обед 1 классы)

Режим пребывания 1 классов с 09.01.2024

	Время уроков	Перемена
1 урок	8.30 – 9.10	20 минут (завтрак 1 классы)
2 урок	9.30 – 10.10	10 минут
3 урок	10.20 – 11.00	10 минут
4 урок	11.10 – 11.50	20 минут (обед 1 классы)

Режим пребывания 4 классов

	Время уроков	Перемена
1 урок	8.30 – 9.15	20 минут (завтрак 4 классы)
2 урок	9.35 – 10.20	10 минут
3 урок	10.30 – 11.15	10 минут
4 урок	11.25 – 12.10	10 минут
5 урок	12.20 – 13.05	20 минут (обед 4 классы)

Режим пребывания 5-11 классов

	Время уроков	Перемена
1 урок	8.30 – 9.15	10 минут
2 урок	9.25 – 10.10	20 минут (завтрак 5 – 11 классы)
3 урок	10.30 – 11.15	10 минут
4 урок	11.25 – 12.10	10 минут
5 урок	12.20 – 13.05	10 минут
6 урок	13.15 – 14.00	20 минут (обед 5 – 11 классы)
7 урок	14.20 – 15.05	

Режим пребывания 2 - 3 классов

	Время уроков	Перемена
	12.50-13.10	(обед 2 – 3 классы)
1 урок	13.15 – 14.00	20 минут
2 урок	14.20 – 15.05	10 минут
3 урок	15.15-16.00	20 минут(завтрак 2 – 3 классы)
4 урок	16.20-17.05	10 минут
5 урок	17.15-18.00	

Образовательная площадка «Остафьево»

Режим пребывания 1 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	8.30 – 9.05
	Перемена 20 минут
2 урок	9.25 – 10.00
	Перемена 10 минут
3 урок	10.10 – 10.45
	Перемена 10 минут
4 урок	10.55 – 11.30
	Перемена 25 минут
5 урок	11.55 – 12.30

Режим пребывания 1 классов с 1 января 2024 года

1 урок	8.30 – 9.10
	Перемена 10 минут
2 урок	9.20 – 10.00
	Перемена 20 минут
3 урок	10.20 – 11.00
	Перемена 20 минут
4 урок	11.20 – 12.00
	Перемена 10 минут
5 урок	12.10 – 12.50

Режим пребывания 2-11 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	8.30 – 9.15
	Перемена 10 минут
2 урок	9.25 – 10.10
	Перемена 20 минут
3 урок	10.30 – 11.15
	Перемена 20 минут
4 урок	11.35 – 12.20
	Перемена 10 минут
5 урок	12.30 – 13.15
	Перемена 20 минут
6 урок	13.35 – 14.20
	Перемена 20 минут
7 урок	14.40 – 15.25
	Перемена 10 минут

Образовательная площадка «Знамя Октября»

Режим пребывания 1 классы с 01.09.2023

№ урока	(длительность 35 минут)
1	8.30-9.05
	15 минут
2	9.20-9.55
	30 минут завтрак
3	10.25-11.00
	15 минут
4	11.15-11.50
	20 минут
5	12.10-12.45
	20 минут обед

Режим пребывания 1 классы с 09.01.2024

№ урока	(длительность 40 минут)
1	8.30-9.10
	10 минут
2	9.20-10.00
	25 минут завтрак
3	10.25-11.05
	10 минут
4	11.15-11.55
	20 минут
5	12.15-12.55
	20 минут обед

Режим пребывания 2-11 классов с 01.09 2023 года

№ урока	(длительность 45 минут)
1	8.30-9.15
	10 минут
2	9.25-10.10
	20 минут завтрак 2-3 классы
3	10.30-11.15
	20 минут завтрак 4-11 класс
4	11.35-12.20
	10 минут
5	12.30-13.15
	30 минут обед 2-11 классы
6	13.45-14.30
	10 минут
7	14.40-15.25

Образовательная площадка «Созвездие»

Режим пребывания 1 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	08.30 – 09.05
	Перемена 15 минут
2 урок	09.20 – 09.55

	Перемена 20 минут
3 урок	10.15 – 10.50
	Перемена 15 минут
4 урок	11.05 – 11.40
	Перемена 20 мин

Режим пребывания 1 классов с 1 января 2024 года

1 урок	08.30 – 09.10
	Перемена 15 минут
2 урок	09.25 – 10.05
	Перемена 20 минут
3 урок	10.25 – 11.05
	Перемена 15 минут
4 урок	11.20 – 12.00
	Перемена 20 мин
5 урок	12.20-13.00

Режим пребывания 2-4 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	08.30 – 09.15
	Перемена 15 минут
2 урок	09.30 – 10.15
	Перемена 20 минут
3 урок	10.35 – 11.20
	Перемена 15 минут
4 урок	11.35 – 12.20
	Перемена 20 минут
5 урок	12.40 – 13.25
	Перемена 20 минут

Режим пребывания 5-10 классов с 1 сентября 2023 года

1 урок	08.30 – 09.15
	Перемена 15 минут
2 урок	09.30 – 10.15
	Перемена 20 минут
3 урок	10.35 – 11.20
	Перемена 15 минут
4 урок	11.35 – 12.20
	Перемена 20 минут
5 урок	12.40 – 13.25
	Перемена 20 минут
6 урок	13.45 – 14.30
	Перемена 10 минут
7 урок	14.40 – 15.25

Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

3.5.6. Урок начинается по звонку.

3.6. В учебном плане соблюдаются нормативы максимальной аудиторной нагрузки обучающихся в урочной и внеурочной деятельности, определенные «Гигиеническими нормативами и требованиями к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» СанПиН 1.2.3685-21.

Максимальная недельная нагрузка при пятидневной учебной неделе: 1-е классы – 21

час, 2-4-е классы – 23 часа, 5-е классы – 29 часов, 6-е классы – 30 часов, 7-е классы – 32 часа, 8-9-е классы – 33 часа, 10-11 классы – 34 часа.

Домашние задания даются обучающимся в таком объеме, чтобы затраты времени на его выполнение по всем предметам не превышало: во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4-5 классах - 2 ч., в 6-8 классах – 2,5 ч., в 9-11 классах – 3,5 часов.

3.7. Расписание уроков.

3.7.1. Расписание соответствует возможностям образовательного учреждения и удовлетворяет интересы всех участников образовательных отношений (учитываются мнения учителей по вопросам распределения учебной нагрузки и замечания родителей (законных представителей), обучающихся по улучшению организации образовательного процесса).

3.7.2. Для оптимального распределения нагрузки при составлении расписания начального общего образования не допускаются: нулевые уроки; перемены продолжительностью 5 мин; двойные уроки в 1 – 4 классах, превышающие по шкале трудности 8 баллов, если поурочное планирование не предусматривает вторым часом практическую или лабораторную работу; группирование в один день предметов, требующих большой домашней подготовки.

3.7.3. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

3.7.4. При составлении расписания основного и среднего общего образования учитывается соответствие учебного режима образовательным потребностям обучающихся. Расписание обеспечивает:

- обучение в соответствии с учебным планом уровня образования: наличие всех учебных предметов, предусмотренных учебным планом;

- соблюдение принципа преемственности при расстановке кадров и распределении учебной нагрузки;

- правильное использование материально - технических возможностей здания; деление на группы при обучении иностранным языкам, информатики, технологии;

- оптимальное использование часов внеурочной деятельности на организацию групповых и индивидуально-групповых занятий;

- соответствие санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам с целью защиты обучающихся от перегрузок;

- рациональное распределение уроков в течение учебной недели и регулирование степени сложности учебного дня в зависимости от динамики недельной работоспособности школьников.

3.7.5. В соответствии с санитарными правилами 2.4.3648-20 при составлении расписания учебных занятий учитываются следующие нормы максимальной допустимой нагрузки в течение дня: для обучающихся 1-х классов - не превышает 3(4) уроков и один раз в неделю – 5 уроков за счет урока физической культуры; 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры; 5-6 классов - не более 6 уроков; 7-11 классов - не более 7 уроков.

3.7.6. Изменения в расписании уроков и занятий дополнительного образования допускается по производственной необходимости (больничный лист, основной или учебный отпуск, участие в семинарах и мероприятиях работников и др.) и в случаях, предусмотренных распорядительными документами Учредителя, на основании приказа директора Школы.

3.8. 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.

3.9. Организацию образовательного процесса осуществляют администрация и педагогические работники в соответствии с должностной инструкцией.

3.10. Дежурство педагогов на переменах осуществляется в соответствии с графиком

дежурств, установленным приказом директора.

3.11. Учителям категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора Школы, а в случае его отсутствия - дежурного администратора; удалять обучающихся из класса, оказывать моральное или физическое воздействие на обучающихся.

3.12. Педагогическим работникам категорически запрещается вести прием посетителей во время учебных занятий. Все встречи учителей с родителями (законными представителями) и другими посетителями проводить только во второй половине дня.

3.13. Прием родителей (законных представителей) директором Школы и заместителями директора осуществляется по графику, который доводится до сведения родителей (законных представителей) путем размещения на стендах и официальном сайте Школы.

3.14. Запрещается отпускать обучающихся с уроков на различные мероприятия (репетиции, соревнования). Участие учеников в мероприятиях определяется приказом директора Школы.

3.15. 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.

3.16. Режим внеурочной деятельности и дополнительного образования регламентируется расписанием занятий внеурочной деятельности, расписанием работы объединений дополнительного образования (кружков, секций и др.) и т.д., утвержденному директором Школы.

3.17. При проведении внеурочных занятий организуются перемены (10-20 минут) для отдыха со сменой вида деятельности.

3.18. Проведение внеклассных мероприятий проводится по плану, утвержденному директором Школы.

3.18.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия за пределы Школы устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

3.18.2. Выход за пределы Школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора и прохождения инструктажа. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет педагогический работник, который назначен приказом директора.

3.19. График питания обучающихся утверждается директором Школы. Классные руководители, сопровождают детей в столовую, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок.

3.20. Режим двигательной активности обучающихся

3.21.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток во время учебных занятий, организованных подвижных игр на переменах;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

- самостоятельных занятий физической культурой в секциях.

3.21.2. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивно-оздоровительного направления при проведении динамического часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (для занятий на открытом воздухе).

3.21.3. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

3.21.4. К участию в соревнованиях и туристических походах обучающиеся допускают с разрешения медицинского работника.

3.21.5. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). 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 должно составлять не менее 70%.

4. Занятость обучающихся в период летнего отдыха и оздоровления

4.1. Летняя кампания проводится с целью оздоровления обучающихся, развития личности, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей в летнее время.

4.2. Организация воспитательного процесса в каникулярное время и в летний период регламентируется приказом директора Школы.

5. Особенности режима занятий при реализации образовательных программ или их частей с применением электронного обучения и/или дистанционных образовательных технологий

5.1. При использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 (таблица 6.8).

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. 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.

6. Заключительные положения

6.1. Настоящее положение вступает в силу с момента его утверждения директором и действует до его отмены в установленном порядке.

6.2. Изменения и дополнения в настоящее Положение вносятся по мере необходимости. После принятия новой редакции настоящее Положение утрачивает силу.