

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ВОЛОШОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**188282 пос. Волошово** ул. Школьная, д.22

телефон: (813 72) 56-104, факс: (813 72) 56-104

сайт: <http://voloshovo.lo.eduru.ru>, e-mail: [voloshovo2011@yandex.ru](mailto:voloshovo2011@yandex.ru)

---

**Согласован**

Педагогическим советом  
МОУ «Волошовская СОШ»  
(протокол от 30.08.2022 № 1)

**СОГЛАСОВАНО**

Ученическим советом  
МОУ «Волошовская СОШ»  
(протокол от «30» 08 2022 г. № 1)

**СОГЛАСОВАНО**

Родительским комитетом  
МОУ «Волошовская СОШ»  
(протокол от «29» 08 2022 г. № 1)

**Утвержден**

Приказом МОУ «Волошовская СОШ»  
от 30.08.2022 г. № 174

**Режим занятий обучающихся**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МОУ «Волошовская СОШ» (далее – школа) 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,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2,
- 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.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного 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 нормами и правилами.

## **2. Учебный год**

2.1. Учебный год в школе 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.

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного общего образования (2 – 8 классов) составляет не менее 34 недель, для 9 классов, без учета государственной итоговой аттестации, 33 недели, в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного общего образования может быть сокращена в случае чрезвычайных ситуаций, на основании Указов Президента Российской Федерации, Приказов Министерства Просвещения Российской Федерации, Постановлений Правительства Ленинградской области.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.5. 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.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

### 3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–9-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах составляет 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

– 35 мин в сентябре – декабре;

– 40 мин в январе – мае.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в – 9 ч 00 мин.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв:

#### В понедельник

- для 2 – 9 классов после занятия «Разговоры о важном» 30 минут, после третьего урока 20 минут, после 1, 2, 4, 5 уроков по 10 минут.

#### Вторник - пятница

- для 2-4 классов после 1 и 3 уроков по 20 минут, после 2,4,5,6 уроков по 10 минут;
- для 5-9 классов после 2 и 4 уроков по 20 минут, после 1,3,5,6 уроков по 10 минут.

3.5. Расписание звонков:

**для 1-го класса:**

#### **Понедельник**

Начало	Режимное мероприятие	Окончание
	<b>Сентябрь-октябрь</b>	
8.50	Торжественная линейка	9.00
9.00	Разговоры о важном	9.35
9.35	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.05
10.05	1-й урок	10.35

10.35	2-ая перемена	10.45
10.45	2-ой урок	11.20
11.20	3-ая перемена	11.30
11.30	3-ий урок	12.05
12.05	4-я перемена (организация питания)	12.25
	<b>Ноябрь-декабрь</b>	
8.50	Торжественная линейка	9.00
9.00	Разговоры о важном	9.35
9.35	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.05
10.05	1-й урок	10.35
10.35	2-ая перемена	10.45
10.45	2-ой урок	11.20
11.20	3-ая перемена	11.30
11.30	3-ий урок	12.05
12.05	4-я перемена (организация питания)	12.25
12.25	4-ий урок	13.05
	<b>Январь-май</b>	
8.50	Торжественная линейка	9.00
9.00	Разговоры о важном	9.35
9.35	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.05
10.05	1-й урок	10.45
10.45	2-ая перемена	10.55
10.55	2-ой урок	11.35
11.35	3-ая перемена	11.45
11.45	3-ий урок	12.25
12.25	4-я перемена (организация питания)	12.45
12.45	4-ий урок	13.25

**Вторник - пятница**

<b>Начало</b>	<b>Режимное мероприятие</b>	<b>Окончание</b>
	<b>Сентябрь-октябрь</b>	
9.00	утренняя зарядка для учащихся	9.05
9.05	1-й урок	9.40
9.40	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.00
10.00	2-ой урок	10.35
10.35	2-ая перемена	10.45

10.45	3-ий урок	11.20
11.20	3-я перемена (организация питания)	11.40
<b>Ноябрь-декабрь</b>		
9.00	утренняя зарядка для учащихся	9.05
9.05	1-й урок	9.40
9.40	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.00
10.00	2-ой урок	10.35
10.35	2-ая перемена	10.45
10.45	3-ий урок	11.20
11.20	3-я перемена (организация питания)	11.40
11.40	4-ый урок	12.15
12.15	4-я перемена	12.25
<b>Январь-май</b>		
9.00	утренняя зарядка для учащихся	9.05
9.05	1-й урок	9.45
9.45	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.05
10.05	2-ой урок	10.45
10.45	2-ая перемена	10.55
10.55	3-ий урок	11.35
11.35	3-я перемена (организация питания)	11.55
11.55	4-ый урок	12.35
12.35	4-ая перемена	13.45

для 2 – 4 классов:

**Понедельник**

8.50	Торжественная линейка	9.00
9.00	Разговоры о важном	9.45
9.45	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.15
10.15	1-й урок	10.55
10.55	2-ая перемена	11.05
11.05	2-ой урок	11.45
11.45	3-ая перемена	11.55
11.55	3-ий урок	12.35
12.35	4-я перемена (организация питания)	12.55

12.55	4-ий урок	13.35
13.35	5-я перемена	13.45
13.45	5-ий урок	14.25

**Вторник - пятница**

9.00	1-ый урок	9.40
9.40	1-ая перемена, организация питания (завтрак)	10.00
10.00	2-ой урок	10.40
10.40	2-ая перемена	10.50
10.50	3-ий урок	11.30
11.30	3-я перемена организация питания (обед)	11.50
11.50	4-ый урок	12.30
12.30	4-ая перемена	12.40
12.40	5-ый урок	13.20
13.20	5-ая перемена	13.30
13.30	6-ой урок	14.10
14.10	6-я перемена	14.20
14.20	7-й урок	15.00

**для 5 – 9 классов:**

8.50	Торжественная линейка	9.00
9.00	Разговоры о важном	9.45
9.45	1-ая перемена организация питания (завтрак)	10.15
10.15	1-й урок	10.55
10.55	2-ая перемена	11.05
11.05	2-ой урок	11.45
11.45	3-ая перемена	11.55
11.55	3-ий урок	12.35
12.35	4-я перемена (организация питания)	12.55
12.55	4-ий урок	13.35
13.35	5-я перемена	13.45
13.45	5-ий урок	14.25
14.25	6 – я перемена	14.35
14.35	6-й урок	15.15

**Вторник - пятница**

9.00	1-ый урок	9.40
9.40	1-ая перемена,	9.50
9.50	2-ой урок	10.30
10.30	2-ая перемена организация питания (завтрак)	10.50

10.50	3-ий урок	11.30
11.30	3-я перемена	11.40
11.40	4-ый урок	12.20
12.20	4-ая перемена организация питания (обед)	12.40
12.40	5-ый урок	13.20
13.20	5-ая перемена	13.30
13.30	6-ой урок	14.10
14.10	6-я перемена	14.20
14.20	7-й урок	15.00

3.6. 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 – 9-х классах – семи.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

4.1. В школе функционирует 7 классов – комплектов. В случае необходимости при наличии необходимых условий и средств директор принимает решение о делении объединенных классов для проведения учебных занятий по предметам.

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

4.3. 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.

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 должны проводиться в зале.

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

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

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

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

5.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

5.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

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

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. 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.

6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.