

АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ВОРКУТА»  
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия № 1» г. Воркуты  
«ВОРКУТА» КАР КЫТШЛОН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНСА АДМИНИСТРАЦИЯ  
«1 №-а гимназия» Воркута карса МУНИЦИПАЛЬНОЙ ВЕЛОДАН ГИМНАЗИЯ  
169934, Республика Коми, г. Воркута, пгт. Воргашор, ул. Энтузиастов, д. 15А  
Тел.: (82151) 4-38-42  
E-mail: mou.gim1@gmail.com

**РАССМОТРЕН**  
на Педагогическом совете  
МОУ «Гимназия № 1» г. Воркуты  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕН**  
приказом директора  
МОУ «Гимназия № 1» г. Воркуты  
от «31» августа 2023 г. № 615

**СОГЛАСОВАН**  
с Управляющим советом  
МОУ «Гимназия № 1» г. Воркуты  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 г.

## **Режим занятий учащихся**

**Воркута**

**2023**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МОУ «Гимназия №1» г. Воркуты 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, 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 гимназии 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. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения 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.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

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, 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 гимназии ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–8-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 9–11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут.

Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

3.3. Учебные занятия в гимназии организованы в одну смену. Начало уроков в 8.30. Занятия в гимназии заканчиваются не позднее 19.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго и третьего урока – 20 мин., после четвертого урока – 15 минут, после пятого, шестого урока – 10 мин.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса (вторник-пятница):

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Сентябрь – октябрь</b>	<b>Ноябрь – декабрь</b>	<b>Январь – май</b>
1-й урок	08:30–09:05	08:30–09:05	08:30–09:10
1-я перемена	09:05–09:20	09:05–09:20	09:10–09:20
2-й урок	09:20–09:55	09:20–09:55	09:20–10:00
Динамическая пауза	09:55–10:35	09:55–10:35	10:00–10:40
3-й урок	10:35–11:10	10:35–11:10	10:40–11:20
3-я перемена	–	11:10–11:25	11:20–11:40
4-й урок	–	11:25–12:00	11:40–12:20
4-я перемена	–	12:00–12:45	12:20–12:30
5-й урок	–	–	12:30–13.10
Внеурочная деятельность	с 11:50	с 12:45	с 12:50

Расписание звонков на понедельник в 1 классе

<b>Образовательная деятельность</b>	<b>Сентябрь – октябрь</b>	<b>Ноябрь – декабрь</b>	<b>Январь – май</b>
Церемония поднятия флагов	08:20–08:45	08:20–08:45	08:20–08:45
Классный час	08:50–09:15	08:50–09:15	08:50–09:15
1-й урок	10:30–11:05	10:30–11:10	09:30–10:15
Динамическая пауза	11:05–11:55	11:25–11:55	10:35–11:20
2-й урок	11:55–12:30	11:55–12:25	11:40–12:25
3-й урок	12.45-13.20	12:25–13:05	12:35–13:20
4-й урок	–	13:20–14:00	13:30–14:15
5-й урок	–	–	14:25-15.10
Внеурочная деятельность	с 13:50	с 14:30	с 15:40

Расписание звонков на понедельник (2-11 классы еженедельно):

1. Церемония поднятия флагов 08.20 – 08.45
2. Классный час «Разговоры о важном» 08.50 – 09.15
3. Урок 09.30 – 10.15
4. Урок 10.35 – 11.20
5. Урок 11.40 – 12.25
6. Урок 12.40 – 13.25
7. Урок 13.35 – 14.20
8. Урок 14.25 – 15.10

Расписание звонков и перемен (2-11 классы)

<b>Урок</b>	<b>Продолжительность урока</b>	<b>Продолжительность перемены</b>
<b>1-й</b>	08:30–09:10	10 минут
<b>2-й</b>	09:20–10:00	20 минут
<b>3-й</b>	10:20–11:00	20 минут
<b>4-й</b>	11:20–12:00	15 минут
<b>5-й</b>	12:15–12:55	10 минут
<b>6-й</b>	13:05–13:45	10 минут
<b>7-й</b>	13:55-14:35	-
<b>Внеурочная деятельность</b>	С 15:05	–

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 – 11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 18.00, для детей 10–18 лет не позднее 20.00.

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

4.1. Перед началом занятий, в 8:00 (понедельник), 8:15 (вторник – суббота) классные руководители встречают детей, совместно с дежурным администратором и медицинской сестрой проводят термометрию, сопровождают в их закрепленный учебный кабинет, проводят пятиминутку классного руководителя, зарядку и провожают учащихся в учебные кабинеты на уроки по расписанию.

4.2. Классные руководители, учителя – предметники, в течение учебного дня несут ответственность за организацию учебно-воспитательного процесса. По окончании уроков учитель, ведущий последний урок, сопровождает учащихся в гардероб и до прихода классного руководителя находится с учащимися. Классный руководитель провожает детей с территории гимназии домой.

4.3. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

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

4.5. 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.

4.6. 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%.

## **5. Особенности режима занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения**

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

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 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 календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

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.