

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 1- гуманитарно-математический лицей  
имени Героя России Горшкова Д.Е.»**

**ПРИНЯТО**  
на заседании Управляющего совета МБОУ  
«Гуманитарно-математический лицей»

Протокол от 26.08.2024 № 1

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ «Гуманитарно-  
математический лицей»  
\_\_\_\_\_ В.В. Сошнева  
Приказ от 26.08.2024 № 670-о

**ПОЛОЖЕНИЕ  
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

г. Тула, 2024 год

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями);

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (с изменениями);

- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (с изменениями);

- федеральной образовательной программой дошкольного образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2022 № 1028;

- федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями);

- федеральной образовательной программой основного общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (с изменениями);

- федеральной образовательной программой среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 (с изменениями);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4. 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - СП 3.1/2.4. 3598-20);

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых

респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов»;

- письмом Роспотребнадзора № 02/16587-2020-24 от 12.08.2020, Министерства просвещения Российской Федерации № ГД-1192/03 от 12.08.2020 «Об организации работы общеобразовательных организаций»;

- Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1 – гуманитарно-математический лицей имени Героя России Горшкова Д.Е.» (далее – МБОУ «Гуманитарно-математический лицей»), Гуманитарно-математический лицей);

- образовательными программами, учебными планами МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

1.2. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся Гуманитарно-математического лицея в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной, внеурочной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

1.3. К обучающимся в зависимости от уровня осваиваемой образовательной программы, формы обучения, режима пребывания в Гуманитарно-математическом лицее относятся:

- воспитанники учебных корпусов «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок» - лица, осваивающие образовательные программы дошкольного образования, дополнительные общеобразовательные программы;

- учащиеся учебного корпуса № 1 - лица, осваивающие образовательные программы начального общего, основного общего образования, дополнительные общеобразовательные программы;

- учащиеся учебного корпуса № 2 - лица, осваивающие образовательные программы основного общего и среднего общего образования, дополнительные общеобразовательные программы.

1.4. Организация образовательного процесса в Гуманитарно-математическом лицее регламентируется образовательными программами, учебными планами (документами, определяющими перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся), календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Гуманитарно-математическим лицеем самостоятельно.

1.5. Режим работы Гуманитарно-математического лицея в исключительных случаях (температурный режим, чрезвычайная ситуация и др.) может быть изменен приказом директора Гуманитарно-математического лицея.

1.6. В случае ухудшения эпидемиологической ситуации возможно дистанционное обучение.

## 2. Режим для учащихся в учебных корпусах № 1, № 2

### 2.1. Режим учебной деятельности учащихся

2.1.1. Учебный год в Гуманитарно-математическом лицее для учащихся 1-11 классов начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей образовательной программы. Если этот день приходится на

выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Последний день учебного года в Гуманитарно-математическом лице для обучающихся 1-11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается приказом директора Гуманитарно-математического лица.

2.1.2. Продолжительность учебного года на уровнях начального общего, основного общего и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в первом классе – 33 недели.

С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки учащихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на trimestры.

2.1.3. Во 2-11 классах Гуманитарно-математического лица устанавливается шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (воскресенье), в 1-ых классах – пятидневная рабочая неделя с двумя выходными днями (суббота и воскресенье). Выходными также являются нерабочие праздничные дни.

2.1.4. Образовательный процесс в Гуманитарно-математическом лице по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования осуществляется в одну смену.

2.1.5. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.1.6. Начало учебных занятий не ранее 8 часов.

Начало и окончание учебных занятий в учебных корпусах № 1 и № 2 определяется расписанием, утвержденным директором Гуманитарно-математического лица.

Расписание учебных занятий, перемен составляется с учетом минимизации контактов обучающихся (в том числе сокращения их количества во время проведения термометрии, приема пищи в столовой).

2.1.7. Учебная нагрузка учащихся по уровням и классам обучения определяется учебными планами Гуманитарно-математического лица на текущий учебный год, санитарно-гигиеническими требованиями к условиям организации обучения и может составлять:

Классы	Учебная нагрузка		Недельный объем внеурочной деятельности, не более (часов)
	при 6-ти дневной неделе, не более (часов)	при 5-ти дневной неделе, не более (часов)	
1	-	21 ч.	10 ч.
2-4	26 ч.	23 ч.	10 ч.
5	32 ч.	29 ч.	10 ч.
6	33 ч.	30 ч.	10 ч.
7	35 ч.	32 ч.	10 ч.
8-9	36 ч.	33 ч.	10 ч.
10-11	37 ч.	34 ч.	10 ч.

2.1.8. Продолжительность уроков в Гуманитарно-математическом лицее во 2-11 классах – не более 45 минут и регулируется расписанием звонков.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой (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.

2.1.9. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе-мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый;

- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;

- предоставляются дополнительные недельные каникулы в феврале.

2.1.10. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся:

2.1.10.1. 1 классы – 4 урока (при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю),

1 классы – 4 урока и 1 раз в неделю 5 уроков (при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю);

2.1.10.2. 2-4 классы – 5 уроков (при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю),

2-4 классы – 5 уроков и 1 раз в неделю 6 уроков (при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю);

2.1.10.3. 5-6 классы – 6 уроков;

2.1.10.4. 7-11 классы – 7 уроков.

2.1.11. С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. Сроки начала и окончания каникул определяются Гуманитарно-математическим лицеем самостоятельно.

В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями Гуманитарно-математический лицей может организовывать работу лагеря с дневным пребыванием детей на основании приказа управления образования администрации города Тулы.

МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» может устанавливать между триместрами день отдыха – «триместровый день» за счет уменьшения дней в каникулярное время.

2.1.12. Внеурочные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом внеурочных занятий и последним уроком - перерыв продолжительностью не менее 30 минут. Целесообразно проводить курсы внеурочной деятельности в период каникул, в выходные и праздничные дни.

2.1.13. Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования определяет Гуманитарно-математического лицей.

2.1.14. За каждым классом закрепляется отдельный кабинет, за исключением занятий, требующих специального оборудования (в том числе физическая культура, изобразительное искусство, трудовое обучение, технология, физика, химия).

Занятия в актовом и спортивных залах, библиотеке проводятся только для одного класса.

## 2.2. Режим питания учащихся

2.2.1. Организацию питания учащихся в учебных корпусах № 1 и № 2 осуществляет Гуманитарно-математический лицей.

2.2.2. Для хранения продуктов и приготовления пищи, для приема обучающимися пищи выделяется специальное помещение.

2.2.3. Питание учащихся проводится в соответствии с графиком, утвержденным директором Гуманитарно-математического лицея и составленным с учетом минимизации контактов обучающихся.

## 2.3. Режим внеурочной деятельности

2.3.1. Внеурочная деятельность организуется во второй половине дня и с учетом возрастных особенностей учащихся и обеспечивает баланс между двигательными и статическими занятиями.

Расписание занятий внеурочной деятельности составляется с учетом минимизации контактов обучающихся.

2.3.2. Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) независимо от продолжительности учебной недели определен в пункте 2.1.7. настоящего Положения.

2.3.3. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

2.3.4. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

2.3.5. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

2.3.6. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются: читальный, актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы с учетом требований санитарных правил.

2.3.7. Режим работы объединений дополнительного образования, регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися выстраивается в соответствии с приказами МБОУ «Гуманитарно-математический лицей».

2.3.8. При осуществлении внеурочной деятельности в 10-11 классах для недопущения перегрузки учащихся предусматривается возможность использования каникулярного времени, гибкость в распределении нагрузки при подготовке воспитательных мероприятий и общих коллективных дел.

Внеурочная деятельность в 10-11 классах включает:

- деятельность ученических сообществ (групп старшеклассников), в том числе ученических классов, разновозрастных объединений по интересам, клубов;

юношеских общественных объединений, организаций (в том числе и в рамках «Российского движения школьников»);

- курсы по выбору учащихся (предметные кружки, факультативы, ученические научные общества, школьные олимпиады по предметам программы средней школы);
- воспитательные мероприятия.

#### 2.4. Режим групп продленного дня

2.4.1. Пребывание учащихся в группе продленного дня осуществляется с 12 часов до 18 часов.

2.4.2. При осуществлении присмотра и ухода в группах продленного дня создаются условия, включающие организацию полдника и прогулок для всех обучающихся. Прогулки сопровождаются спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

В непогоду подвижные игры переносятся в хорошо проветриваемые помещения.

2.4.3. Для учащихся, посещающих группы продленного дня, выделяются закрепленные помещения для организации игровой деятельности, кружковой работы, занятий по желанию обучающихся.

2.4.4. В режиме дня групп продленного дня предусматривается: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд в соответствии с образовательной программой, кружковая работа и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Продолжительность прогулки для детей старше 7 лет не менее 2,0 часов в день.

2.4.5. Просмотры телепередач и кинофильмов проводятся не чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для учащихся 1-3 классов и 1,5 - для учащихся 4-5 классов.

2.4.6. При организации работы групп продленного дня в предусматривается питание учащихся: обед - в период пребывания на продленном дне в 13-14 часов, полдник - в 16-17 часов.

### 3. Режим для воспитанников в учебных корпусах «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок»

#### 3.1. Функционирование групп раннего возраста и дошкольных групп

3.1.1. Группы раннего возраста и дошкольные группы в учебных корпусах «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок» МБОУ «Гуманитарно-математический лицей» (далее - группы) функционируют в режиме 5-дневной рабочей недели, полного дня с 7.00. до 19.00. (12 часов). Выходные дни – суббота, воскресенье, нерабочие праздничные дни.

3.1.2. Ежедневный утренний прием детей проводится воспитателями и (или) медицинскими работниками, которые опрашивают родителей (законных представителей) воспитанников о состоянии здоровья детей, а также проводят бесконтактную термометрию.

3.1.3. Заболевшие дети, а также дети с подозрением на наличие инфекционного заболевания к посещению не допускаются. При выявлении детей с признаками инфекционных заболеваний во время их нахождения в учебном корпусе принимаются меры по ограничению и исключению их контакта с иными лицами, посредством размещения в помещения для оказания медицинской помощи или иные помещения, кроме вспомогательных, до приезда родителей (законных представителей), до перевода в медицинскую организацию или до приезда скорой помощи.

3.1.4. После перенесенного заболевания дети допускаются к посещению при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

3.1.5. Режим дня разрабатывается в соответствии с возрастными особенностями детей и для их гармоничного развития.

3.1.6. Обеспечивается групповая изоляция с проведением всех занятий в помещениях групповой ячейки и (или) на открытом воздухе отдельно от других групповых ячеек.

При использовании музыкального зала после каждого посещения проводится влажная уборка помещений с применением дезинфицирующих средств.

Обработка игрушек и игрового оборудования проводится ежедневно с применением дезинфицирующих средств.

### 3.2. Режим образовательной деятельности

3.2.1. Занятия в каждой возрастной группе проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором Гуманитарно-математического лицея.

Начало занятий не ранее 8 часов.

3.2.2. Для детей раннего возраста от 1,5 до 3 лет длительность занятия не должна превышать 10 мин.

3.2.3. Продолжительность занятия:

- для детей от 3-х до 4-х лет - не более 15 минут,
- для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут,
- для детей от 5-ти до 6-ти лет - не более 25 минут,
- для детей от 6-ти до 7-ми лет - не более 30 минут.

3.2.4. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста:

- от 1,5 до 3 лет – не более 20 минут;
- от 3-х до 4-х лет – не более 30 минут;
- от 4-х до 5-ти лет – не более 40;
- от 5-ти до 6-ти лет – 50 минут или 75 минут при организации 1 занятия после дневного сна;
- от 6-ти до 7-ми лет – не более 90 минут.

3.2.5. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

3.2.6. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

3.2.7. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.

3.2.8. Занятия с детьми проводятся воспитателями в групповых комнатах. Музыкальные и физкультурные занятия проводятся специалистами в музыкальном и (или) спортивном залах.

3.2.9. Индивидуальные, коррекционные занятия с педагогом-психологом и учителем-логопедом проводятся в первую и во вторую половину дня, в соответствии с графиком их работы, продолжительность занятий в старшем дошкольном возрасте составляет 20-25 минут. Занятия проводятся в кабинетах специалистов.

3.2.10. В летний период с 1 июня по 31 августа занятия не проводятся. Проводятся спортивные и подвижные игры, спортивные праздники, экскурсии и др. во время прогулки.

### 3.3. Организация физического воспитания

3.3.1. Физическое воспитание детей направлено на улучшение здоровья и физического развития, расширение функциональных возможностей детского организма, формирование двигательных навыков и двигательных качеств.

3.3.2. Двигательный режим, физические упражнения и закаливающие мероприятия осуществляются с учетом здоровья, возраста детей и времени года.

3.3.3. При реализации образовательных программ дошкольного образования используются следующие формы двигательной деятельности: утренняя гимнастика, занятия физической культурой в помещении и на воздухе, физкультурные минутки, подвижные игры, спортивные упражнения, ритмическая гимнастика, занятия на тренажерах, плавание и другие.

Для достижения достаточного объема двигательной активности детей используются все организованные формы занятий физическими упражнениями с широким включением подвижных игр, спортивных упражнений.

Суммарный объем двигательной активности не менее 1,0 часа в день.

3.3.4. Продолжительность утренней зарядки для детей до 7 лет не менее 10 минут.

3.3.5. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатической зоне. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

3.3.6. Для реализации двигательной деятельности детей используются оборудование и инвентарь физкультурного зала и спортивных площадок в соответствии с возрастом и ростом ребенка.

3.3.7. При организации плавания детей в учебном корпусе «Филиппок» используют бассейн, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к плавательным бассейнам.

Посещение бассейна осуществляется по расписанию отдельной групповой ячейкой.

Обеспечивается проведение обработки помещений и контактных поверхностей с применением дезинфицирующих средств и обеззараживание воздуха в раздевалках после каждого посещения бассейна групповой ячейкой.

3.3.8. Дети могут посещать бассейн только при наличии разрешения врача-педиатра. Во время плавания детей в бассейне присутствует медицинский персонал.

3.3.9. В летний период с 1 июня по 31 августа каждого года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательная деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе.

3.3.10. Для достижения достаточного объема двигательной активности детей в летний период используются физические упражнения с широким включением

подвижных игр, спортивных упражнений. Также проводятся музыкальные и физкультурные развлечения, праздники.

### 3.4. Организация питания

3.4.1. В учебных корпусах учебные корпуса «Антошка», «Лучики», «Орленок», «Солнышко», «Филиппок» организуется прием пищи с интервалом 3-4 часа.

3.4.2. Кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин), определяется временем пребывания детей и режимом работы учебных корпусов: при 12-часовом пребывании- 4-5 разовое питание.

Временной период	Прием пищи
8.30- 9.00.	Завтрак
10.30-11.00	Второй завтрак
12.00-13.00	Обед
15.30-16.00	Уплотненный полдник с включением блюд ужина

3.4.3. Родителей (законных представителей) воспитанников информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню в каждой групповой ячейке.

### 3.5. Организация других режимных моментов

3.5.1. Продолжительность дневного сна:

- для детей 1-3 года – не менее 3,0 часов;
- для детей 4-7 года – не менее 2,5 часов;
- для старше 7 – не менее 1,5 часов.

3.5.2. Перед сном не проводятся подвижные эмоциональные игры, закаливающие процедуры.

Во время сна детей в спальне обязательно присутствует воспитатель или младший воспитатель.

3.5.3. Продолжительность прогулок для детей до 7 лет не менее 3 часов в день.

При температуре воздуха ниже 15 градусов Цельсия и скорости ветра более 7 метров в секунду продолжительность прогулки для детей до 7 лет сокращают.

3.5.4. В летний период организуются подвижные и спортивные игры, праздники, экскурсии и т.д., увеличивается продолжительность прогулок.

3.5.5. Режим дня может корректироваться в зависимости от сезона года.

## 4. Ответственность

4.1. Администрация Гуманитарно-математического лицея, педагогические и другие работники несут ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, воспитанников, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.