

БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА ОМСКА  
«ЛИЦЕЙ № 149»

РФ, 644119, г. Омск, Заречный бульвар, д.3 тел.: 8 (3812) 73-13-93; тел./факс: 8 (3812) 74-57-33  
e-mail: [school149@bou.omskportal.ru](mailto:school149@bou.omskportal.ru) ИНН/КПП 5502032679/550701001

Принято Советом учреждения  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Утверждаю  
директор лицея \_\_\_\_\_ И.Е. Вожаева  
приказ № 110 от 12.09.2022 г.

Принято педагогическим советом  
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Рассмотрено советом родителей  
Протокол № 1 от 09.09.2022 г.

Положение  
о режиме занятий обучающихся  
БОУ г. Омска «Лицей № 149»

1. Общие положения

1.1. Настоящее «Положение о режиме занятий обучающихся БОУ г. Омска «Лицей № 149» (далее - Положение) является локальным актом общеобразовательного учреждения (далее – Учреждение, лицей), регулирующим вопросы охраны здоровья обучающихся при организации деятельности по их обучению и воспитанию во время образовательного процесса и внеурочной деятельности в лицее. Данное Положение определяет требования и порядок организации режима занятий обучающихся.

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012.г., Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 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 января 2021 г. N 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", Уставом лицея и определяет порядок организации занятий обучающихся лицея.

1.3. Положение принимается Советом учреждения, педагогическим советом, имеющим право вносить в него свои изменения и дополнения, рассматривается советом родителей, утверждается руководителем Учреждения.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Учебный год в лицее начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.2. Оптимальный возраст начала школьного обучения - 7 лет. В 1-е классы лицея принимаются дети 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

2.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

Учебный год составляют учебные периоды: триместры (6 модулей). Количество триместров в 1-х – 9-х классах - три. В 10-11 классах - два полугодия.

2.4. Продолжительность учебного года на первой, второй и третьей ступенях общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации, в первом классе – 33 недели.

2.5. При обучении по триместрам (модулям) и полугодиям после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.6. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается годовым календарным учебным графиком. Календарный график на каждый учебный год согласовывается с Департаментом образования Администрации города Омска и утверждается приказом директора лицея.

2.7. Обучение в лицее ведется:

- в 1- 4 классах по пятидневной неделе
- в 5-11 классах по шестидневной неделе.

2.8. Продолжительность урока во 2-11-х классах составляет не более 45 минут.

2.9. В соответствии с требованиями «Санитарно – эпидемиологических правил и нормативов» для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в первых классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- сентябрь, октябрь – 3 урока по 35 минут каждый (для прохождения учебной программы четвертые уроки заменяются целевыми прогулками на свежем воздухе, уроками физической культуры, уроками – играми, уроками экскурсиями (основание письмо Министерства образования и науки РФ от 20.04.2001 г. № 408/13-13 «Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период»),

- ноябрь-декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый,
- январь-май – по 4 урока продолжительностью не более 45 минут каждый,

В середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью 30 минут.

2.10. Время начала занятий первой смены начальной, основной и средней школы с 8 часов 30 минут, время начала занятий второй смены начальной школы с 13 часов 30 минут. Проведение «нулевых» уроков в образовательном учреждении не допускается.

2.11. Занятия 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классах, классах предпрофильной подготовки и профильного обучения проводится только в первую смену.

2.12. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режим учебных занятий вносятся не более трех перемен, продолжительностью не менее 15 минут.

2.13. Перед началом каждого урока подается звонок. По окончании урока учитель

и обучающиеся выходят из кабинета. Классные руководители и учителя во время перемен дежурят по этажам и обеспечивают дисциплину учеников, а также несут ответственность за поведение детей на всех переменах.

2.14. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных, факультативных занятий и занятий по дополнительным образовательным программам. Факультативные и дополнительные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных и дополнительных занятий и последним уроком планируется перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

2.15. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III уровней образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 - 4-х классов – на 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.

2.16. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится 3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

2.17. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в спортивных секциях.

2.18. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям при организации занятий на открытом воздухе.

2.19. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач лицея с учетом их состояния здоровья и на основании справок о здоровье обучающихся. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-

оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

2.20. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

2.21. На занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой, чередуются различные по характеру задания. Все работы в мастерских и кабинетах домоводства обучающимся рекомендовано выполнять в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

2.22. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

2.23. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг; 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

---

Срок действия Положения не ограничен. При изменении законодательства в Положение вносятся изменения в установленном порядке.

---