

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв»**

197706, Санкт-Петербург, Сестрорецк, Приморское шоссе, дом 356, тел. (812) 437-34-60, 437-34-22, 437-25-35

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом ГБОУШИОР  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2021г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУШИОР

В.Н. Ванжин

\_\_\_\_\_ 2021г.



Приказ от 31.08.2021г. № 49/3

**СОГЛАСОВАНО**

С советом родителей (законных  
представителей) несовершеннолетних  
обучающихся ГБОУ ШИОР  
Курортного района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2021г.

**Положение о режиме учебных занятий**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательной учреждения школы-интерната Курортного района Санкт-Петербурга «Олимпийский резерв» (далее – школа-интернат) 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 условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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 от 22.03.2021 № 115.

1.2. Основные образовательные программы основного общего и 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 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 учеников уровней основного общего и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах.

Учебный год составляют учебные периоды:

- четверти для обучающихся 8-9 классов, количество четвертей – 4,
- полугодия для обучающихся 10-11 классов, количество полугодий – 2.

2.3. При обучении по четвертям (для 8-9 классов) и полугодий (для 10-11 классов) после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.4. Календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных четвертей и каникул, ежегодно разрабатывается и принимается Педагогическим советом при участии Совета родителей и Совета обучающихся и утверждается приказом директора.

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

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (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. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется по шестидневной учебной неделе – в 8–11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) в 8–11-х классах составляет 45 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену.

3.3.1. Начало уроков в первую смену – 8:45.

Начало уроков для каждой последующей параллели сдвигается в соответствии с пунктом 3.5 настоящего режима занятий.

3.4. После каждого урока ученикам предоставляется перерыв 10 минут, после второго или третьего урока – 20 минут.

3.5. Расписание звонков для 8–11-х классов:

Урок	Время
1	8:45–9.30
2	9:40–10.25
3	10:35–11:20



4	11:30–12:15
5	12:30–13:15
	Обед
6	13:50–14:35
7	14:45–15:30

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

Количество уроков не превышает 8–11-х классах – семи.

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

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

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

#### **5. Особенности организации образовательного процесса при электронном и дистанционном формате**

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

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 рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

6.2. Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать, в том числе, дистанционные мероприятия.

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

6.4. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут.

