

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения Сибирский лицей г.
Томска

_____ 3.Т. Поликарпова
«31» августа 2022 г.

Режим занятий учащихся в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении Сибирский лицей г. Томска (далее - лицей)

1. В целях профилактики переутомления учащихся на занятиях установить:
 - 1.1. Равномерное распределение периодов учебного времени и каникул в календарном учебном графике.
 - 1.2. Начало учебных занятий в 08:30.
 - 1.3. Организацию образовательного процесса в две смены.
 - 1.4. Организацию образовательного процесса выпускных 9-х и 11-х классах предусмотреть только в первую смену.
 - 1.5. Количество часов, отведенных на освоение учащимися учебного плана лицея, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, в совокупности не превышающую величину недельной образовательной нагрузки.
 - 1.6. Пятидневную учебную неделю для 7, 8 классов с выходными днями - суббота и воскресенье.
 - 1.7. Шестидневную учебную неделю для 9-11 классов с одним выходным днем – воскресенье.
 - 1.8. Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, в соответствии с нормами, установленными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
7	-	32
8 — 9	36	33
10 — 11	37	34

- 1.9. Равномерную образовательную дневную нагрузку в течение учебной недели в соответствии с нормами, установленными СанПиН 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21:
 - для обучающихся 7 - 11-х классов - не более 7 уроков.
- 1.10. Расписание уроков отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком устраивать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

1.11. Расписание уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов в соответствии с нормами, установленными СанПиН 2.4.3648-20.

1.12. При составлении расписания уроков с чередованием различных по сложности предметов в течение дня и недели.

1.13. Проведение в течение учебного дня не более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4-м уроках.

1.14. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не более 45 минут.

1.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели облегченный учебный день в среду или четверг.

1.16. Продолжительность перемен между уроками не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го или 3-го уроков) - 20 - 30 минут.

1.17. Перерыв между сменами не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания; в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

1.18. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствующий гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

1.19. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проведение в 7-8 классах не менее 2 уроков физической культуры в неделю, в 9-11 классах не менее 3 уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Заменять уроки физической культуры другими предметами не допускается.

1.20. Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. Распределение проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу проводить с учетом заключения врача.

1.21. Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занятия физической культурой со снижением физической нагрузки.

1.22. Чередование различных по характеру заданий на занятиях трудом, предусмотренных образовательной программой. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

1.23. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): в 7 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

1.24. При проведении итоговой аттестации не более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа предусмотреть питание учащихся.

1.25. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.