

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА МУРМАНСКА**  
**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска  
«Средняя общеобразовательная школа № 33»  
ул. Крупской, д. 13, г. Мурманск, 183053, телефон - факс (8152) 57-43-39,  
e-mail: [school33mur@mail.ru](mailto:school33mur@mail.ru), сайт: [www.murman-school33.ucoz.ru](http://www.murman-school33.ucoz.ru)

**Согласован**  
педагогическим советом  
(протокол № 1 от 31.09.2023)

**Утвержден**  
приказом директора  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 33  
от 28.08.2023 № 67/2; с изменениями  
от 15.09.2023 № 73/6

## **Режим занятий учащихся на 2023 – 2024 учебный год**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ г. Мурманска СОШ № 33 разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 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;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановлением главного санитарного врача по Мурманской области от 17.11.2000 № 11 «Об утверждении и введении «Гигиенических требований к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений в условиях Кольского Заполярья».

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Форма обучения, используемая в МБОУ г. Мурманска СОШ № 33, - очная.

1.4. 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 начинается 01.09.2023 и заканчивается:

- 1 классы – 17.05.2024;
- 2 – 8 классы – 24.05.2024;
- 9 классы – в зависимости от сроков проведения государственной итоговой аттестации.

2.2. Продолжительность учебного года для учащихся уровней начального, основного, общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х; в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточной аттестации, 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:

### Продолжительность четвертей

Учебная четверть	Начало	Окончание	Количество учебных недель
I	01.09.2023	27.10.2023	8
II	06.11.2023	29.12.2023	8
III	09.01.2024	22.03.2024	10
IV:			
1 кл.,	01.04.2024	17.05.2024	7
2-9 кл. –	01.04.2024	24.05.2024	8
<b>Всего:</b>			1 кл., – <b>33</b> 2 – 9 кл. – <b>34</b>

### Продолжительность каникул

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	28.10.2023	05.11.2023	9
Зимние	30.12.2023	08.01.2024	10
Февральские (оздоровительные)	17.02.2024	25.02.2024	9
Весенние	23.03.2024	31.04.2024	9
Летние	27.05.2024	31.08.2024	96
1 классы:	18.05.2024	31.08.2024	113

## 3. Режим занятий

3.1. Обучение в 1-9-х классах ведется по пятидневной учебной неделе.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-9-х классах составляет 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

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

3.3. Учебные занятия в школе организованы в первую смену. Начало уроков в 9 часов.

3.4. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, больших перемен для приёма пищи – 20 минут.

3.5. Расписание занятий составляется с учётом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки при 5-дневной учебной неделе в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не превышает 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков;
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-7 классов - не более 7 уроков,
- для обучающихся 8-9 классов - не более 8 уроков,

3.6. Перерыв между последним уроком и началом внеурочных/дополнительных занятий не менее 20 мин; внеурочные занятия спортивной направленности (школьный спортивный клуб) в учебные дни (понедельник – пятница) начинать не ранее 15.00 ; спортивный час - в соответствии с режимом работы группы продлённого дня.

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

4.1. 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.

При использовании электронных средств обучения в середине урока организуется перерыв (не менее 2 минут) 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.

4.2. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

4.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с учащимися на внеклассные мероприятия устанавливаются в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными правилами воспитательной работы.

4.4. Учителями-предметниками домашние задания учащимся задаются с учетом их выполнения в течение времени, предусмотренного СанПиН 1.2.3685-21 (таблица 6.6):

Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	1 класс	1,0 ч
	2 - 3 классы	1,5 ч
	4 - 5 классы	2,0 ч
	6 - 8 классы	2,5 ч
	9 классы	3,5 ч

4.5. Средства мобильной связи на уроках и занятиях не используются.