



Администрация города Вологды  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А. Попова»  
(МОУ «СОШ № 29»)



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МОУ «СОШ № 29»

В.С.Рудак

Приказ от « 31» августа 2024 г. № 203

**РЕЖИМ  
ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

г. Вологда

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. Режим работы школы (продолжительность учебной недели, время начала учебных занятий, факультативов, внеурочной деятельности, продолжительность уроков, перемен)	2
2. Сменность работы	8
3. Перечень классов с указанием профиля класса, углубленного изучения предметов, классов компенсирующего обучения, количество обучающихся по классам, уровням обучения	8
4. Максимальная недельная нагрузка по каждому классу в каждой параллели, шкалы трудности учебных предметов	9

# **Режим работы школы**

**(продолжительность учебной недели, время начала учебных занятий, факультативов, внеурочной деятельности, продолжительность уроков, перемен)**

## **1.1. УЧЕБНЫЙ ГОД**

Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним учебный день. Режим работы Школы для каждого уровня общеобразовательной программы устанавливается Педагогическим советом Школы с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Продолжительность учебного года:

1 класс - 33 учебных недели;

2-11 классы - 34 учебных недели.

## **1.2. УЧЕБНАЯ НЕДЕЛЯ**

*Продолжительность учебной недели.* Режим занятий организуется по 5-дневной учебной неделе в 1-11 классах. В первую смену занятия начинаются в 8 часов 00 минут. Во вторую смену занятия начинаются в 13 часов 30 минут. Окончание учебных занятий – не позднее 19.00.

Обучение в первую смену осуществляется с 08.00 до 11.20-12.00. Во вторую смену с 12.20-13.00 до 16.00. Продолжительность урока: 1 класс сентябрь-декабрь – 35 минут; январь-май – 40 минут, 2 - 11 класс – 40 минут. Во вторую смену учатся 2 «б», 2 «в», 3 «в», 3 «г», 6 «а», 6 «б», 6 «в», 6 «к», 7 «а», 7 «б», 7 «к» классы.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большая перемена для приема пищи – 20 минут (в соответствии с расписанием конкретного класса). Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.

При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения должны соблюдаться следующие требования:

1. Использование ЭСО должно осуществляться при наличии документов об оценке (подтверждении) соответствия. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается.

2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается.

3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

Размещение базовых станций подвижной сотовой связи на собственной территории образовательных организаций не допускается.

4. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5. Оконные проемы в помещениях, где используются ЭСО, должны быть оборудованы светорегулируемыми устройствами.

6. Линейные размеры (диагональ) экрана ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам.

7. Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см. Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30°.

8. Шрифтовое оформление электронных учебных изданий должно соответствовать гигиеническим нормативам.

9. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.

10. При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять

не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

11. Интерактивную доску (панель) и другие ЭСО следует выключать или переводить в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

12. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

### **1.3. УЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ (УРОК)**

Расписание занятий составлено с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

При организации образовательной деятельности предусматривается ведение физкультминуток во время уроков, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой.

При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки).

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет

- 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов - 10 минут, для 5-9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут.

Внеурочная деятельность организована в формах, отличных от урочных. Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 80%, образовательной программы основного общего - 70% и образовательной программы среднего общего образования - 60%. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; в январе-мае - по 4 урока по 40 минут каждый и 1 день 5 уроков за счет добавления урока физической культуры. В середине учебного дня - проведение динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут)
- В середине третьей четверти предоставляются дополнительные недельные каникулы.
- Для предупреждения переутомления в течение недели предусмотрен облегченный учебный день в среду или четверг.
- Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не группируются в один день.

*Расписание звонков для обучающихся*

**Расписание звонков для учащихся 1-х классов (сентябрь-октябрь)**

<b><i>Понедельник-пятница</i></b>	
<i>1 урок</i>	<b>8.00 – 8.35 (35мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>25 минут (прием пищи)</b>
<i>2 урок</i>	<b>9.00 – 9.35 (35 мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>15 минут</b>
<i>Динамическая пауза</i>	<b>9.50 – 10.30 (40 мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>10 минут</b>
<i>3 урок</i>	<b>10.40 – 11.15 (35 мин.)</b>

**Расписание звонков для учащихся 1-х классов (ноябрь-декабрь)**

<b><i>Понедельник-пятница</i></b>	
<i>1 урок</i>	<b>8.00 – 8.35 (35мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>25 минут (прием пищи)</b>
<i>2 урок</i>	<b>9.00 – 9.35 (35 мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>15 минут</b>
<i>Динамическая пауза</i>	<b>9.50 – 10.30 (40 мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>10 минут</b>
<i>3 урок</i>	<b>10.40 – 11.15 (35 мин.)</b>
<i>Перемена</i>	<b>15 минут</b>
<i>4 урок</i>	<b>11.30 – 12.10 (35 мин.)</b>

**Расписание звонков для учащихся 2 - 11 классов (сентябрь – декабрь)**

<b>№ урока</b>	<b>1 аб, 2а, 3аб,4а,4д кл. 1 смена</b>	<b>перемена</b>	<b>№ урока</b>	<b>4бвг, 5абвг кл. 1 смена</b>	<b>перемена</b>
1	8.00-8.40	10 мин	1	8.00-8.40	10 мин
2	8.50-9.30	20 мин	2	8.50-9.30	10 мин
3	9.50-10.30	10 мин	3	9.40-10.20	20 мин
4	10.40-11.20	10 мин	4	10.40-11.20	10 мин
5	11.30-12.10	10 мин	5	11.30-12.10	10 мин
			6	12.20-13.00	10 мин
			7	13.10-13.50	10 мин

№ урока	8аб,9абк, 10а,11а кл. 1 смена	перемена		ГПД 1а,2а,3а,4а	
1	8.00-8.40	10 мин		12.20-12.50	
2	8.50-9.30	10 мин			
3	9.40-10.20	10 мин			
4	10.30-11.10	20 мин			
5	11.30-12.10	10 мин			
6	12.20-13.00	10 мин			
7	13.10-13.50	10 мин			
8	14.00-14.40	10 мин			
№ урока	2бв, 3вг кл. 2 смена	перемена	№ урока	бабвк, 7абк кл. 2 смена	перемена
0(6)	12.20-13.00	10 мин	0(6)	12.20-13.00	10 мин
1(7)	13.10-13.50	20 мин	1(7)	13.10-13.50	10 мин
2(8)	14.10-14.50	10 мин	2(8)	14.00-14.40	20 мин
3(9)	15.00-15.40	10 мин	3(9)	15.00-15.40	10 мин
4(10)	15.50-16.30	10 мин	4(10)	15.50-16.30	10 мин
5(11)	16.40-17.20	10 мин	5(11)	16.40-17.20	10 мин
			6(12)	17.30-18.10	10 мин
			7(13)	18.20-19.00	10 мин

#### 1.4. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Внеурочная деятельность, факультативные, элективные занятия и консультации осуществляются в течение недели по отдельному расписанию.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организован перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.



Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

## **2. СМЕННОСТЬ РАБОТЫ**

Школа работает в 2 смены. Внеурочные занятия, факультативы, элективные курсы для классов, которые обучаются в первую смену проходят во вторую половину дня после не менее чем 30 минутного перерыва, для обучающихся во вторую смену - в первую половину дня, с перерывом до 1 урока не менее 40 минут.

## **3. ПЕРЕЧЕНЬ КЛАССОВ С УКАЗАНИЕМ ПРОФИЛЯ КЛАССА, УГЛУБЛЕННОГО ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТОВ, КЛАССОВ КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ОБУЧЕНИЯ, УРОВНЯМ ОБУЧЕНИЯ**

класс	вид программы
	Уровень начального общего образования
1 а	общеобразовательная
1 б	общеобразовательная
2 а	общеобразовательная
2 б	общеобразовательная
2 в	общеобразовательная
3 а	общеобразовательная
3 б	общеобразовательная
3 в	общеобразовательная
3 г	общеобразовательная
4 а	общеобразовательная
4 б	общеобразовательная
4 в	общеобразовательная
4 г	общеобразовательная
4 д	Адаптированная общеобразовательная
	Уровень основного общего образования
5 а	общеобразовательная
5 б	общеобразовательная
5 в	общеобразовательная
5 г	общеобразовательная

6 а	общеобразовательная
6 б	общеобразовательная
6 в	общеобразовательная
6 к	общеобразовательная
7 а	общеобразовательная
7 б	общеобразовательная
7 к	общеобразовательная
8 а	общеобразовательная
8 б	общеобразовательная
9 а	общеобразовательная
9 б	общеобразовательная
9 к	общеобразовательная
	Уровень среднего общего образования
10 а	профильное обучение естественно-научный профиль/ гуманитарный профиль
11 а	профильное обучение естественно-научный профиль/ гуманитарный профиль

#### 4. МАКСИМАЛЬНАЯ НЕДЕЛЬНАЯ НАГРУЗКА ПО КАЖДОМУ КЛАССУ В КАЖДОЙ ПАРАЛЛЕЛИ

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) <*>	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) <*>
	при 5-дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 - 4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8 - 9	33	10
10 - 11	34	10

Примечание:

<\*> Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

<\*> 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.

**Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования**

Таблица 6.9

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

3/8

**Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования**

Таблица 6.10

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	–	–	8	9	13
Химия	–	–	–	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	–	–
	Геометрия	–	–	12	10
	Алгебра	–	–	10	9
Природоведение	7	8	–	–	–
Биология	10	8	7	7	7
Литература	4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ	4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык	8	12	11	7	6
География	–	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	–
	Мировая художественная культура	–	–	8	5
	Музыка	2	1	1	1
Обществознание (включая экономику и право)	6	9	9	5	5
Технология	4	3	2	1	4
Черчение	–	–	–	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности	1	2	3	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

**Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования**

Таблица 6.11

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1