



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
НЧОУ «Лицей ИСТЭК»  
А.А. Симанкова

## НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ «ИСТЭК»

### Режим занятий обучающихся

#### 1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся НЧОУ «Лицей ИСТЭК» 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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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 России от 22.03.2021 № 115,
- Приказом Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования".

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, 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 правилами и гигиеническими нормативами.

#### 2. Учебный год

2.1. Учебный год в лицее 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. Учебный год для обучающихся заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

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

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, 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 лицее ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков – 8.30.

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

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести; 7 – 11-х классах – восьми.

3.5. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

### 3.6. Режим занятий

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Время</b>	<b><u>1-ые классы</u></b>
	8.30 – 09.05	<i>«Разговоры о важном»</i>
	09.10 – 9.25	завтрак
	<i>9.30 – 10.05</i>	<i>Динамическая пауза</i>
	10.20 – 10.55	1. урок
	11.05 – 11.40	2. урок
	11.45 – 12.10	обед
	12.30 – 14.00	3. Физкультура
	14.00 – 14.30	4. Физкультура
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.30 – 16.00	<i>Внеурочная деятельность</i>
<b>ВТОРНИК-ПЯТНИЦА</b>	<b>Время</b>	<b><u>1-ые классы</u></b>
	8.30 – 09.05	1. урок
	09.10 – 9.25	завтрак
	<i>9.30 – 10.05</i>	<i>Динамическая пауза</i>
	10.20 – 10.55	2. урок
	11.05 – 11.40	3. урок
	11.45 – 12.30	обед
	12.30 – 13.50	прогулка
	14.00 – 14.30	4. урок
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.30 – 16.00	<i>Внеурочная деятельность</i>

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>	<b>Время</b>	<b><u>3-и классы</u></b>
	8.30 – 09.10	<i>«Разговоры о важном»</i>
	09.10 – 9.25	завтрак
	9.30 – 10.10	1. урок
	10.20 – 11.00	2. урок
	11.05 – 11.45	3. урок
	11.45 – 12.30	обед
	12.30 – 13.50	4. Физкультура
	14.00 – 14.30	5. Физкультура
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.25 – 15.55	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.00 – 16.30	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.35 – 17.05	<i>Внеурочная деятельность</i>

ВТОРНИК-ПЯТНИЦА	Время	3-и классы
	8.30 – 09.10	1.урок
	09.10 – 9.25	завтрак
	9.30 – 10.10	2. урок
	10.20 – 11.00	3. урок
	11.05 – 11.45	4. урок
	11.45 – 12.10	обед
	12.30 – 14.00	прогулка
	14.00 – 14.30	<i>Внеурочная деятельность/ Домашнее задание</i>
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность/ Домашнее задание</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.25 – 15.55	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.00 – 16.30	<i>Внеурочная деятельность</i>
	16.35 – 17.05	<i>Внеурочная деятельность</i>

ПОНЕДЕЛЬНИК	Время	<u>2-ые и 4-ые классы</u>
	8.30 – 09.10	<i>«Разговоры о важном»</i>
	09.10 – 9.25	завтрак
	9.30 – 10.10	1. урок
	10.20 – 11.00	2. урок
	11.05 – 11.45	3.урок
	11.45 – 12.30	обед
	12.30 – 13.50	прогулка
	14.00 – 14.30	4. урок
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.25 – 15.55	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.00 – 16.30	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.35 – 17.05	<i>Внеурочная деятельность</i>

  

ВТОРНИК-ПЯТНИЦА	Время	
	8.30 – 09.10	1.урок
	09.10 – 9.25	завтрак
	9.30 – 10.10	2. урок
	10.20 – 11.00	3. урок
	11.05 – 11.45	<i>Внеурочная деятельность</i>
	11.45 – 12.10	обед
	12.30 – 14.00	4. Физкультура (вторник) 4. Урок (среда-пятница)
	14.00 – 14.30	5. Физкультура (вторник) 4. Урок (среда-пятница)
	14.35 – 15.05	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	15.05 – 15.20	полдник
	15.25 – 15.55	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.00 – 16.30	<i>Внеурочная деятельность / Домашнее задание</i>
	16.35 – 17.05	<i>Внеурочная деятельность</i>

### Режим дня 5-8 классы

№ урока	Время	<b><u>понедельник</u></b>
0	8.30-9.10	<i>«Разговоры о важном»</i>
		Перемена 5 минут
1	9.15-9.55	урок
		<i>Перемена 20 минут завтрак 5-8 кл</i>
2	10.15-10.55	урок
		<i>Перемена 20 минут Динамическая пауза</i>
3	11.15-11.55	урок
		Перемена 5 минут
4	12.00-12.40	урок
		Перемена 5 минут
5	12.45- 13.25	урок
		<i>обед 5-8 кл</i>
6	13.45- 14.25	урок
		Перемена 5 минут
7	14.30-15.10	Урок или <i>Внеурочная деятельность</i>
		Перемена 5 минут
8	15.15-15.55	Урок или <i>Внеурочная деятельность</i>

№ урока	Время	<b>Вторник – пятница 5-8 классы</b>
1	8.30-9.10	урок
		Перемена 5 минут
2	9.15-9.55	урок
		<i>Перемена 20 минут завтрак 5-8 кл</i>
3	10.15-10.55	урок
		<i>Перемена 20 минут Динамическая пауза</i>
4	11.15-11.55	урок
		Перемена 5 минут
5	12.00-12.40	урок
		Перемена 5 минут
6	12.45- 13.25	урок
		<i>обед 5-8 кл</i>
7	13.45- 14.25	Урок или <i>Внеурочная деятельность</i>
		Перемена 5 минут
8	14.30-15.10	Урок или <i>Внеурочная деятельность</i>

### Режим дня 9-11 классы

№ урока	Время	<b><u>Понедельник 9-11 кл</u></b>
0	8.30-9.10	<i>«Разговоры о важном»</i>
		Перемена 5 минут
1	9.15-9.55	урок
		<i>Динамическая пауза 9-11класс</i>
2	10.15-10.55	урок
		<i>Перемена 20 минут - завтрак 9-11 кл</i>
3	11.15-11.55	урок
		Перемена 5 минут
4	12.00-12.40	урок
		Перемена 5 минут
5	12.45- 13.25	урок
		Перемена 5 минут
6	13.30- 14.10	урок
		<i>обед 9-11 кл</i>
7	14.30-15.10	урок
		Перемена 5 минут
8	15.15-15.55	урок

№ урока	Время	<b>Вторник – пятница 9-11 классы</b>
1	8.30-9.10	урок
		Перемена 5 минут
2	9.15-9.55	урок
		<i>Динамическая пауза 9-11класс</i>
3	10.15-10.55	урок
		<i>Перемена 20 минут завтрак 9-11 кл</i>
4	11.15-11.55	урок
		Перемена 5 минут
5	12.00-12.40	урок
		Перемена 5 минут
6	12.45- 13.25	урок
		Перемена 5 минут
7	13.30- 14.10	урок
		<i>обед 9-11 кл</i>
8	14.30-15.10	урок

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

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе обеспечивающих изучение иностранного языка, информатики, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

4.2. 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).

4.3. 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.

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%.

#### **5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

5.2. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

#### **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора лицея.

6.2. В целях обеспечения единства и преемственности всех ступеней образования в НЧОУ «Лицей ИСТЭК» работает консультативный пункт по оказанию методической и консультативной помощи учащимся по выполнению домашнего задания.

6.3. В целях создания благоприятных условий для индивидуального развития, решения задач воспитания и нравственного формирования личности обучающихся в НЧОУ «Лицей ИСТЭК» работают научные секции и досуговые кружки, клубы, секции.