

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО ГБОУ РПЛИ
 Ш. А. Кинзябаев
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ РПЦИ
В. Р. Сабанчин
« 29 » 08 2025 г.

Режим занятий обучающихся
ГБОУ РПЛИ

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся ГБОУ РПЛИ (далее – лицей) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28, Уставом ГБОУ РПЛИ.

1.2. Основные образовательные программы 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 нормами и правилами.

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

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или семестры. Количество четвертей в учебном году – 4, семестров – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (семестров), 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 5-11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) в 5-11-х классах составляет 40 мин.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в 8 час 30 мин.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 мин., после второго и третьего уроков – 15 мин., после пятого и шестого уроков – 20 мин.

3.5. Расписание звонков и перемен:

5-6 классы

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1-й	08.30-09.10	10 мин.
2-й	09.20-10.00	15 мин.
3-й	10.15-10.55	15 мин.
4-й	11.10-11.50	10 мин.
5-й	12.00-12.40	20 мин.
6-й	13.00-13.40	20 мин.
Внеурочная деятельность		
7-й	14.00-14.40	30 мин.
8-й	15.10-15.50	10 мин.

7-11 классы

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1-й	08.30-09.10	10 мин.
2-й	09.20-10.00	15 мин.
3-й	10.15-10.55	15 мин.
4-й	11.10-11.50	10 мин.
5-й	12.00-12.40	20 мин.
6-й	13.00-13.40	20 мин.
7-й	14.00-14.40	30 мин.
Внеурочная деятельность		
8-й	15.10-15.50	10 мин.
9-й	16.00-16.40	10 мин.

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

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении занятий по иностранному языку, трудовому обучению, информатике, родным языкам осуществляется деление класса на группы. В случае необходимости при наличии необходимых условий и средств заместитель директора по учебно-воспитательной работе принимает решение о делении на группы классов для проведения учебных занятий по другим предметам.

4.2. Педагогические работники обеспечивают 60–80 процентов плотности учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам, не менее 70 процентов моторной плотности на занятиях физической культурой.

4.3. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): в 5-х классах – 2 ч, в 6-8-х классах – 2,5 ч, в 9-11-х классах – 3,5 ч.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором лицея.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

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

6. Режим дня обучающихся

Время	Вид деятельности
07.00 – 07.10	Подъем. Заправка постели.
07.10 – 07.30	Зарядка
07.30 – 08.00	Утренний туалет
08.00 – 08.20	Завтрак
08.30 – 14.40	Уроки
10.00 – 10.20	Полдник для обучающихся
11.00 – 11.20	Полдник для обучающихся
12.50 – 13.10	Обед для обучающихся
13.50 – 14.10	Обед для обучающихся
14.10 – 15.40	Элективные курсы, внеурочная деятельность
14.50 – 16.15	Прогулка на свежем воздухе. Кружковые занятия.
16.15 – 16.30	Второй полдник для обучающихся 5-11 классов

16.30 – 19.00	Самоподготовка
19.00 – 19.15	Ужин
19.15 – 20.40	Прогулка на свежем воздухе. Круговые занятия. Внеурочная деятельность
20.40 – 20.50	Второй ужин
21.00 – 21.30	Вечерняя поверка
20.50 – 22.00	Личное время
21.30 – 22.00	Подготовка ко сну. Отбой для обучающихся 5-8 классов
22.30 – 23.00	Подготовка ко сну. Отбой для обучающихся 9-11 классов