

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10 тел/факс: 8(812) 417-23-61**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А.Тихашин  
Приказ № 116/2 от 29.05.2023 г.



Тихашин Сергей Анатольевич  
Подписано цифровой подписью: Тихашин Сергей Анатольевич

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 4 от 25.05.2023 г.

**ПРИНЯТО**

с учетом мнения Совета родителей  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
председатель

Евдокимова В.О.  
протокол № 5 от 25.05.2023 г.

**ПРИНЯТО**

с учетом мнения Совета обучающихся  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
председатель

Сковорода Е.А.  
протокол № 5 от 25.05.2023 г.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
на 2023-2024 учебный год.

Санкт-Петербург  
2023

**Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение  
центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»**  
195030, Санкт-Петербург, ул. Отечественная, д.10 тел/факс: 8(812) 417-23-61

**УТВЕРЖДАЮ**

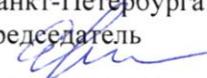
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
  
С.А.Тихашин  
Приказ № 116/2 от 29.05.2023 г.

**ПРИНЯТО**

решением Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 4 от 25.05.2023 г.

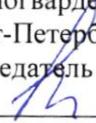
**ПРИНЯТО**

с учетом мнения Совета родителей  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
председатель

  
Евдокимова В.О.  
протокол № 5 от 25.05.2023 г.

**ПРИНЯТО**

с учетом мнения Совета обучающихся  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
председатель

  
Сковорода Е.А.  
протокол № 5 от 25.05.2023 г.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга  
«Школа здоровья и индивидуального развития»  
на 2023-2024 учебный год.

Санкт-Петербург  
2023

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящий Режим занятий обучающихся Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Красногвардейского района Санкт-Петербурга «Школа здоровья и индивидуального развития» (далее – Школа здоровья) регламентирует организацию обучения по основным (адаптированным) общеобразовательным программам, по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам (далее – Режим).

1.2. Настоящий Режим разработан в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания",
- Федеральными государственными образовательными стандартами, ФООП, ФАОП.

## **2. Требования к календарному графику**

- 2.1. Учебный год в ОО начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.
- 2.2. Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет суммарно не менее 30 календарных дней, при этом непрерывно не менее 7 дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти.
- 2.3. Продолжительность учебного года устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном графике.
- 2.4. Обучающиеся 1-4 классов обучаются по пятидневной учебной неделе, 5-11 классы – шестидневная учебная неделя.
- 2.5. Обучение 1-11 классов ведется в первую смену, при необходимости организации обучения во вторую смену 1, 5, 9-11 классы и классы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обучаются только в первую смену. При этом занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19.00. Обучение в третью смену не допускается.

## **3. Режим дня и расписание уроков**

3.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами (Приложение 1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук. Например,

предмет «ОДНКНР», изучаемый в 5 классе, оценивается в 6 баллов по аналогии с предметом «Обществознание» в 6 классе.

3.2. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

3.3. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-9 классов - не более 7 уроков.

3.4. Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности и (или) дополнительных занятий составляет не менее 30 минут. При этом такие занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

3.5. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

3.6. 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.

3.7. Режим работы:

3.7.1. Организация образовательного процесса в учреждении регламентируется учебным планом, годовым календарным графиком, расписанием занятий.

3.7.2. Календарный график на каждый учебный год утверждается приказом директора учреждения. Продолжительность учебного года в учреждении составляет 37 учебных недель, в структурном подразделении общего образования «Школа» (далее – СП «Школа»):

в 1 классах – 33 учебные недели;

во 2-11 классах – 34 учебные недели.

3.7.3. Учебный год в учреждении, как правило, начинается первого сентября и заканчивается согласно учебному плану. Если первое сентября совпадает с выходным днем, то учебный год начинается с первого рабочего дня, следующего за выходным.

3.7.4. Продолжительность учебных периодов СП «Школа»:

в 1-9 классах учебный год делится на 4 четверти, в 10-11 на два полугодия.

1 четверть	с 01.09.2023 по 27.10.2023	для 1-9 классов
2 четверть	с 07.11.2023 по 29.12.2023	для 1-9 классов
3 четверть	с 09.01.2024 по 22.03.2024	для 1-9 классов
4 четверть	с 01.04.2024 по 24.05.2024	для 1-9 классов

1 полугодие с 01.09.2023 по 27.10.2023, с 07.11.2023 по 29.12.2023 для 10-11 классов

2 полугодие с 09.01.2024 по 22.03.2024, с 01.04.2024 по 24.05.2024 для 10-11 классов

3.7.5. Учреждение работает по графику с 08.00 до 20.00

3.7.6. Особенности организации образовательного процесса в СП «Школа».

3.7.7. Учебные занятия в СП «Школа» организованы в одну смену, по пятидневной рабочей неделе с двумя выходными днями.

Начало занятий в 9 часов 00 минут.

Продолжительность урока во 2-9 классах составляет 40 минут.

Проведение нулевых уроков запрещено.

3.7.8. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, больших перемен (после 2 и 3 уроков) - 20 минут.

3.7.9. Элективные курсы, внеурочная деятельность, индивидуально-групповые занятия и т. п. организуются после учебных занятий с перерывом 40 минут после окончания последнего урока.

3.7.10. В СП «Школа» организована работа групп продленного дня, с понедельника по пятницу с 15.00 до 19.00.

3.7.11. Особенности организации образовательного процесса в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи:

- диагностика, консультации, групповые и индивидуальные занятия проводятся с 10.00 до 20.00 в соответствии с расписанием работы специалистов по пятидневной рабочей неделе с двумя выходными днями.
- Продолжительность занятий для обучающихся дошкольного возраста составляет 25-30 минут. При этом продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 3 до 4-х лет - не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет - не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет - не более 25 минут. В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.
- Продолжительность занятий для обучающихся младшего школьного возраста составляет 35-40 минут, для обучающихся среднего и старшего школьного возраста 40-45 минут.
- После каждого занятия проводится перерыв для подготовки к следующему занятию и проветривания помещения не менее 10 минут.

3.7.12. Особенности организации образовательного процесса в структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей» (далее – СП «ОДОД»).

Занятия проводятся в соответствии с расписанием работы СП «ОДОД».

Продолжительность занятий для обучающихся младшего школьного возраста составляет 35-40 минут, для обучающихся среднего и старшего школьного возраста 40-45 минут. После каждого занятия проводится перерыв для подготовки к следующему занятию и проветривания помещения не менее 10 минут.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более:

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся, не более	1 классы	при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков
	2 - 4 классы	при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
	5 - 6 классы		6 уроков
	7 - 11 классы		7 уроков
	2 - 4 классы, в которых обучаются дети с ОВЗ		5 уроков
	5-11 класс, в котором обучаются дети с ОВЗ		6 уроков

### 3.8. Учебная нагрузка

Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 час
	2-4 класс	23 часа
	5 класс	29 часов
	6 класс	30 часов
	7 класс	32 часа
	8-9 класс	33 часа
	10-11 класс	34 часа
Недельный объём внеурочной деятельности, не более	1-11 класс	до 10 часов

3.9. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

3.9.1. учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену,

3.9.2. обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый. Возможно проведение 4 и 5 уроков в игровой форме, при включении в расписание 2-х или 3-х уроков физической культуры соответственно.

3.9.3. в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.10. При организации групп продленного дня созданы условия для организации полдника и прогулок для всех обучающихся, либо полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

3.11. Продолжительность выполнения домашних заданий составляет не более 1 часа в 1 классе, 1,5 часов в 2-3 классах, 2 часов в 4-5 классах, 2,5 часов в 6-8 классах, 3,5

часов в 9-11 классах.

#### **4. Педагогическим работникам школы запрещается:**

- 4.1. изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации;
- 4.2. отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен;
- 4.3. удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших;
- 4.4. отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобождённых от занятий по состоянию здоровья;
- 4.5. оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание;
- 4.6. освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей обучающихся или лиц их заменяющих;
- 4.7. отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

#### **5. Заключительные положения**

- 5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Педагогическом совете школы и утверждается приказом директора организации, осуществляющей образовательную деятельность.
- 5.2. Положение размещается на официальном сайте ОО в сети Интернет, на информационном стенде, а также доводится до сведения родителей (законных представителей) Обучающихся на родительских собраниях.
- 5.3. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.
- 5.4. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.5.1. настоящего Положения.
- 5.5. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Приложение 1.  
Таблицы 6.9, 6.10,  
6.11 "Гигиенических  
нормативов и  
требований к  
обеспечению  
безопасности и (или)  
безвредности  
для человека факторов среды обитания"

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

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

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

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	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
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	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**

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