СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом Учреждения
«27» августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО
советом Учреждения
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 191
_____ Т.Н. Коротенко
«27» августа 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа 191»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1.Требования к Режиму занятий обучающихся, воспитанников в МБОУ СОШ № 191 (далее Школа) основываются на требованиях Федерального закона от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минпросвещения России от 22.03.2021№ 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», Приказа Минпросвещения от 09.10.2024 № 704, постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2
"О внесении изменений в санитарные правила и нормы 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 Российской Федерации от 28.01.2021 № 2" постановления главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 № 28, Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

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 нормами и правилами.

1.4. Настоящий Режим обязателен для соблюдения всеми участниками образовательных отношений Школы (обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

2. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы и календарным учебным графиком (Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст.13 пункт 10; статья 34, часть 3 пункт 11). Начало учебного года может переноситься Школой при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день. В процессе освоения общеобразовательных программ учащимся предоставляются каникулы.

Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, 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.
Сроки начала и окончания каникул определяются Школой самостоятельно и фиксируются в календарном учебном графике.

2.2. Календарный учебный график утверждается ежегодно перед началом нового учебного года приказом директора Школы. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном графике предусматривается равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. 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. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4. 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.
Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, 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.
2.3 Обучение в школе ведется:

- по *пятидневной* учебной неделе *в 1–8-х* классах*;*
- по *шестидневной* учебной неделе *в 9–11-х* классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.
2.4 Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет не более 45 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

2.5. Обучение в Школе организовано в две смены.
2.6. Учебные занятия начинаются в 8 часов 00 минут. Проведение нулевых уроков не допускается.
2.6. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой

участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки:

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1		21
2 - 3		23
4		23
5		30
6		30
7		32
8	33	
9	36	
10 - 11	37	

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

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 – 7-х классах – шести;

8 – 11-х классах – семи.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут. Для учащихся второго уровня, реализующихся ФГОС НОО, между урочной и внеурочной деятельностью организуется перерыв не менее 30 минут.

2.8. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

2.9. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся второго уровня общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика и ИКТ) чередуются с уроками искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся третьего и четвертого уровней общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами. Для учащихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для учащихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные

работы проводятся на 2 - 4-м уроках. Длительность контрольной работы, являющейся формой письменной проверки результатов обучения с целью оценки уровня достижения предметных и (или) метапредметных результатов, составляет от одного до двух уроков (не более чем 45 минут каждый).
Длительность практической работы, являющейся формой организации учебного процесса, направленной на выработку у обучающихся практических умений, включая лабораторные, интерактивные и иные работы и не являющейся формой контроля, составляет один урок (не более чем 45 минут).
При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в
данном классе в текущем учебном году.

2.10. Во время уроков чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

2.11. Продолжительность урока (академический час) во 2 – 11 классах не превышает 45 минут. Плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам составляет 60 - 80%.

2.12.Особенности обучения в 1 классе:

− учебные занятия организованы только в первую смену;

− в первом полугодии введен «ступенчатый» режим обучения: сентябрь-октябрь – по 3 урока в день по 35 минут каждый; ноябрь-декабрь – по 4 урока в день по 35 минут каждый;

− предусмотрено проведение динамической паузы в середине учебного дня продолжительностью не менее 40 минут;

− обучение проводится без балльного оценивания и без домашних заданий.

2.13. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели учащиеся имеют облегченный учебный день в четверг или среду.

2.14. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го и 3-го уроков) - 20 минут.

2.15. Режим обучения и организация работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствует гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

2.16. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в Школе обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.17. Моторная плотность занятий физической культурой составляет не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

2.18. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом учащихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

2.19. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

2.20. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа, необходима организация питания учащихся.

2.21. При проведении занятий по иностранному языку и трудовому обучению~~,~~ информатике, допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек.

3. Особенности организации образовательного процесса

3.1 Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

3.2. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

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 шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

3.4. 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 проводятся в зале.

4. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

4.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

4.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

4.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

4.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

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

5.РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

5.4. План внеурочной деятельности составляется на основе выбора занятий учащимися и их родителями (законными представителями) после презентации, организуемой работниками школы на родительском собрании будущих первоклассников и пятиклассников и на родительском собрании с родителями учащихся, обучающихся по ФГОС.

5.5. Состав групп (кружков) подвижен, поэтому обучающиеся имеют возможность заниматься теми видами деятельности, которые им интересны, в которых они реализуют себя как личность, развивая свои таланты и способности.

6. РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

6.1. Группы продленного дня комплектуются из обучающихся одного класса либо параллельных классов по желанию родителей (законных

представителей) несовершеннолетних обучающихся по окончании внеурочной деятельности в рамках ФГОС НОО.

6.2. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности учащихся, посещающих группы продленного дня, соблюдается рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в Школу, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке Школы, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня обязательно предусматривается: питание (обед, полдник), прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Для восстановления работоспособности учащихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 1 часа. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе.

6.3. При выполнении учащимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводятся в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту учащихся;
- начинать самоподготовку в 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- предоставлять по усмотрению учащихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного учащегося;
- предоставлять учащимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;
- проводить «физкультурные минутки» длительностью 1-2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке).

7. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7.1. Оценка индивидуальных достижений обучающихся осуществляется по окончании каждого учебного периода:

• 1 классов - по итогам учебного года (безотметочное обучение);
• 2 - 9 классов – по итогам четвертей, учебного года (балльное оценивание);
• 10,11 классов - по полугодиям (балльное оценивание).

Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами школы.

7.2.Государственная (итоговая) аттестация в выпускных 9 и 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства образования РФ.