

РАССМОТРЕНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №3
Н.К.Сташкова
Приказ № 188 от «28» августа 2025 г.



**Положение
о режиме занятий учащихся МАОУ СОШ №3**

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МАОУ СОШ №3 (далее – школа) 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.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного 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 школе 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 начального общего, основного общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество в учебном году четвертей – 3, полугодий – 2.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 9 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в феврале.

2.5 Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, полугодий, 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 школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–9-х классах;

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах составляет 40 минут.

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

- Для обучающихся 1-х классов ступенчатый режим обучения - предусматривает проведение учебных занятий 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, один день 5 уроков за счет занятий физической культурой, организацию в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут, предоставление дополнительных недельных каникул в середине третьей четверти.
- Для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков.

Для обучающихся 1-9 классов в течение всего учебного года по понедельникам 1 уроком проводятся внеурочные занятия Разговоры о важном, длительность которых составляет 40 минут.

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

Первая смена: (уроки по 40 минут)

1. 08³⁰ – 09¹⁰ - 20 минут
2. 09³⁰ - 10¹⁰ - 20 минут
3. 10³⁰ - 11¹⁰ - 20 минут
4. 11³⁰ - 12¹⁰ - 20 минут
5. 12³⁰ – 13¹⁰ - 10 минут
6. 13²⁰ – 14⁰⁰ - 10 минут

Вторая смена:

7. 1. 14¹⁰ – 14⁵⁰ - 20 минут
8. 2. 15¹⁰ – 15⁵⁰ - 10 минут
9. 3. 16⁰⁰ – 16⁴⁰ - 10 минут
10. 4. 16⁵⁰ – 17³⁰ - 10 минут
11. 5. 17⁴⁰ – 18²⁰ - 10 минут
12. 6. 18³⁰ – 19¹⁰

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерывы не менее 10 минут и перемены для приема пищи не менее 20 минут

3.5. 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

- при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю – 4 урока

- при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю – 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков.

2 – 4-х классах

- при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю – 5 уроков
- – при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю – 5 уроков и 1 раз в неделю – 6 уроков.

5 – 6-х классах – 6 уроков;

7 – 11-х классах – 7 уроков.

3.6. 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.

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 иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

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

4.3. 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).

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.

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 и изменениями, вносимыми в СанПиН 1.2.3685-21 Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 17.03.2025 г.

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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.

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 школы.

6.2 Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать в том числе дистанционные мероприятия.

6.3. 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.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 149161537562845387390792934584827419464073741372

Владелец Мельников Алексей Александрович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025