

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гусаревская средняя общеобразовательная школа
Азовского района

346758, Ростовская область, Азовский район, хутор Гусарева Балка, улица Мира, дом
101, тел. факс 8(86342)95682 mou-gusarevskaya@rambler.ru
<http://gusar-shkola.ru/>

ПРИНЯТО:

Педагогический совет

№ 1 от 24.08.2026



УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ Гусаревской СОШ

Приказ № 75 от 24.08.2026

 Новоселова Н.В.

М.П.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

МБОУ Гусаревской СОШ Азовского района Ростовской области

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Гусаревской средней общеобразовательной школы Азовского района Ростовской области (далее соответственно — Положение, Школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями);
- Федеральными образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями);
- Санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19 (далее — СП 2.4.2.4283-26);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (с изменениями и дополнениями);

- Методическими рекомендациями к вариантам расписаний уроков для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждёнными Министерством просвещения Российской Федерации 14.08.2025;

- Уставом МБОУ Гусаревской СОШ Азовского района Ростовской области;

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся в Школе, регламентирует организацию образовательного процесса, продолжительность учебной недели, сменность, продолжительность уроков и перемен, каникул, режим питания, режим внеурочной деятельности, режим двигательной активности, выполнение домашних заданий и иные требования к организации учебного процесса.

1.3. Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года и регламентирует функционирование Школы в период организации образовательного процесса и каникул. Временное изменение режима занятий возможно на основании приказа Школы.

1.4. Целями установления режима занятий обучающихся являются:

- упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами;
- обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение;
- создание условий для сохранения и укрепления здоровья обучающихся, профилактики утомления, нарушения осанки и зрения.

1.5. Положение принимается решением педагогического совета Школы с учётом мотивированного мнения родителей (законных представителей) и обучающихся, утверждается приказом директора Школы.

1.6. Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Школы, их родителями (законными представителями), педагогическими и иными работниками Школы.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Образовательный процесс в Школе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого Школой самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, утверждённым приказом директора Школы.

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.4. Продолжительность учебного года составляет:

- для обучающихся 1-х классов — 33 учебные недели;
- для обучающихся 2–11-х классов — 34 учебные недели (без учёта государственной итоговой аттестации).

2.5. Учебный год составляют учебные периоды — четверти (1–9 классы) и полугодия (10–11 классы). Количество четвертей — 4. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.6. В Школе устанавливается пятидневная учебная неделя для обучающихся 1–11-х классов с двумя выходными днями (суббота и воскресенье).

2.7. Учебные занятия в Школе начинаются не ранее 8 часов 30 минут. Проведение нулевых уроков не допускается. Учебные занятия завершаются не позднее 19 часов 00 минут.

2.8. Обучение в Школе организуется в одну смену. В первую смену обучаются обучающиеся 1-х, 5-х, 9–11-х классов, а также классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья (при условии двухсменного режима).

3. Продолжительность уроков и перемен

3.1. Продолжительность урока (академического часа) во 2–11-х классах составляет не более 45 минут.

3.2. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется «ступенчатый» режим обучения:
 - 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 и один раз в неделю — 5 уроков за счёт урока физической культуры;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания и без домашних заданий.

3.3. Для классов, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья, продолжительность урока составляет не более 40 минут.

3.4. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. Большая перемена (после 2-го или 3-го урока) — не менее 20–30 минут. Вместо одной большой перемены допускается устанавливать две перемены по 20 минут после 2-го и 3-го уроков.

3.5. Перемена между последним уроком и началом занятий внеурочной деятельностью или занятий по программам дополнительного образования составляет не менее 30 минут (для обучающихся с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития, допускается исключение).

3.6. Расписание звонков утверждается приказом директора Школы на каждый учебный период.

4. Максимально допустимая учебная нагрузка

4.1. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Объём максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов — не более 4 уроков (один раз в неделю — 5 уроков за счёт урока физической культуры);
- для обучающихся 2–4-х классов — не более 5 уроков (один раз в неделю — 6 уроков за счёт урока физической культуры);
- для обучающихся 5–6-х классов — не более 6 уроков;

- для обучающихся 7–11-х классов — не более 7 уроков.

4.2. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья максимальная дневная нагрузка составляет: 2–4-е классы — не более 5 уроков; 5–11-е классы — не более 6 уроков.

4.3. Максимально допустимая недельная аудиторная нагрузка (при 5-дневной учебной неделе) составляет:

Классы	Максимальная недельная нагрузка (академические часы)
1 класс	21
2–4 классы	23
5 класс	29
6 класс	30
7 класс	32
8–9 классы	33
10–11 классы	34

4.4. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Наиболее сложные предметы (математика, русский и иностранный языки) проводятся на 2–3-м уроках в начальной школе и на 2–4-м уроках в основной и старшей школе.

4.5. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.

Контрольные работы рекомендуется проводить на 2–4-м уроках.

4.6. По понедельникам первый урок во всех классах — «Разговоры о важном». Со вторника первым уроком допускается ставить любой предмет с учётом шкалы трудности.

4.7. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

4.8. При проведении занятий по иностранному языку, технологии, информатике, физике (во время практических занятий), химии (во время практических занятий) классы делятся на две группы при наполняемости класса 25 и более человек.

5. Режим каникул

5.1. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

5.2. Продолжительность каникул в течение учебного года:

- осенние — не менее 9 календарных дней;
- зимние — не менее 9 календарных дней;
- весенние — не менее 9 календарных дней;
- летние — не менее 8 недель.

5.3. Для обучающихся 1-х классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти продолжительностью не менее 7 календарных дней.

5.4. Календарный учебный график с конкретными датами начала и окончания каникул разрабатывается и утверждается Школой ежегодно (Приложение 1).

6. Режим питания обучающихся

- 6.1. В Школе организовано горячее питание обучающихся (завтрак и обед). Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора Школы.
- 6.2. Для организации питания в режиме учебных занятий предусмотрены перемены продолжительностью не менее 20 минут.
- 6.3. График питания обучающихся утверждается приказом директора Школы. Питание проводится после 2-го и 3-го уроков.
- 6.4. Для обучающихся, посещающих группу продлённого дня, организуется двухразовое питание и прогулка.
- 6.5. Питьевой режим организуется посредством стационарных питьевых фонтанчиков и (или) выдачи бутилированной воды промышленного производства.

7. Режим внеурочной деятельности

- 7.1. Во второй половине дня в Школе организуется внеурочная деятельность, направленная на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся. Внеурочная деятельность организуется в соответствии с Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся.
- 7.2. Расписание внеурочной деятельности составляется отдельно от расписания уроков. Перерыв между последним уроком и началом занятий внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.
- 7.3. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Перерыв между последним уроком и началом факультативных (дополнительных) занятий — не менее 30 минут.
- 7.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены — не менее 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.
- 7.5. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации и регулируется санитарными правилами.
- 7.6. По желанию и запросам родителей (законных представителей) в Школе могут открываться группы продлённого дня. Режим работы каждой группы утверждается приказом директора Школы.
- 7.7. Продолжительность дистанционного урока (при реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения) не должна превышать 40 минут. Обучение должно заканчиваться не позднее 18 часов.

8. Режим двигательной активности обучающихся

8.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счёт:

- физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- гимнастики для глаз при использовании электронных средств обучения (ЭСО);
- организованных подвижных игр на переменах;

- динамической паузы не менее 40 минут для первоклассников в середине учебного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

8.2. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

8.3. К участию в спортивных соревнованиях и туристических походах обучающиеся допускаются только с разрешения медицинского работника.

8.4. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях проводится с учётом состояния здоровья обучающихся.

9. Использование электронных средств обучения

9.1. При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз проводится во время перемен.

9.2. Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться физкультминутки.

9.3. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски: до 10 лет — 20 минут, старше 10 лет — 30 минут;
- для компьютера: 1–2 классы — 20 минут, 3–4 классы — 25 минут, 5–9 классы — 30 минут, 10–11 классы — 35 минут.

9.4. Одновременное использование детьми более двух различных ЭСО не допускается. Мобильные средства связи для образовательных целей не используются.

10. Выполнение домашних заданий

10.1. В 1-м классе домашние задания не задаются.

10.2. Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

- во 2–3-х классах — 1,5 часа;
- в 4–5-х классах — 2 часа;
- в 6–8-х классах — 2,5 часа;
- в 9–11-х классах — до 3,5 часов.

11. Организация обучения на дому

11.1. Обучение на дому может быть организовано по письменному заявлению родителей (законных представителей) обучающегося на основании медицинского заключения и в соответствии с Порядком организации обучения на дому, утверждённым Школой.

11.2. Для обучающихся на дому педагогическим советом утверждается индивидуальный учебный план и расписание занятий. Персональный состав педагогических работников определяется приказом Школы.

11.3. Продолжительность урока при обучении на дому может быть сокращена до 30–40 минут по согласованию с родителями (законными представителями).

12. Режим трудовых занятий

12.1. В Школе запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).

12.2. Масса портфеля обучающихся не должна превышать:

- для обучающихся 1–4-х классов — не более 1,5 кг;
- для обучающихся 5–6-х классов — не более 2,5 кг;
- для обучающихся 7–8-х классов — не более 3,5 кг;
- для обучающихся 9–11-х классов — не более 4,5 кг.

13. Заключительные положения

13.1. Положение принимается на неопределённый срок. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.

13.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение по решению педагогического совета с учётом мотивированного мнения родителей (законных представителей) и обучающихся, утверждаются приказом директора Школы.

13.3. Положение вступает в силу с даты его утверждения приказом директора Школы.