

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 28.09.2026

Утверждено
Директор И.Р.Ефимова
приказ № 832 от 01.09.2026



Положение о режиме занятий в МАОУ «Голышмановская СОШ №4»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся МАОУ «Голышмановская СОШ №4» (далее - ОУ) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями),
- Постановлением 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",
- 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, 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 правилами и гигиеническими нормативами.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в ОУ начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования и годовым календарным учебным графиком. 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, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9 и 11 классах, в 1-м классе - 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году - 4.

2.4. После окончания каждого учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.5. 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 годовом календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в ОУ ведется по пятидневной учебной неделе для 1 -11 классов; в субботу также возможно проведение занятий по подготовке к ГИА.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах составляет 40 минут. Для облегчения процесса адаптации к требованиям ОУ в 1 классе применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки: в сентябре-октябре по 3 урока в день по 35 минут, в ноябре -декабре по 4 урока в день по 35 минут, во втором полугодии - по 4 урока в день по 40 минут.

3.3. Учебные занятия в ОУ организованы в одну смену. Начало уроков в первую смену - 8.20. Занятия смены заканчиваются не позднее 15.30.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго и четвертого уроков - 20 мин. (для организации горячего питания обучающихся).

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.

3.6. Количество уроков не превышает:

в 1 классе - четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;

2 - 4 классах - пяти;

5 - 6 классах - шести;

7 - 11 классах - семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7-10 лет не позднее 16.00, для детей 11-18 лет не позднее 19.00.

3.8. При проведении занятий по технологии на всех уровнях образования, физической культуре, на элективных курсах допускается объединение классов в класс-комплекты.

3.9. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников ОУ.

3.10. 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 часа; в 4-5 классах- 2 часа; в 6-8 классах- 2,5 часа; в 9-11 классах - до 3,5 часов.

3.11. В ОУ организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся ОУ организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

3.12. После перенесенного заболевания обучающиеся допускаются к занятиям в ОУ только при наличии справки лечащего врача.

3.13. В ОУ организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

3.14. В личную карточку обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

4. Особенности организации образовательного процесса

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

4.2. 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.

4.3. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). 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

При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

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

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

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 15.30. Продолжительность урока не должна превышать 30 минут (для 1-4 классов- 15 минут, для 5-6 классов- 20 минут, для 7-11 классов - 30 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 ОУ.

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

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

7. Режим питания

7.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным на каждый учебный период приказом директора ОУ.

7.2. Организацию питания обучающихся в ОУ осуществляет сторонняя организация по договору.

7.3. Для организации питания выделяется столовая, а также помещение для хранения.

8. Режим каникулярного времени

8.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 27 календарных дней.

8.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

9. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

9.1. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами ОУ.

9.2. Промежуточная аттестация (административные контрольные работы) в переводных классах проводятся в мае текущего года без прекращения образовательной деятельности в соответствии с Уставом и решением педагогического совета ОУ.

10. Режим двигательной активности обучающихся

10.1 Двигательная активность обучающихся помимо занятий физической культурой обеспечивается за счет:

физкультминутки;

организованных подвижных игр на переменах;

внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, Дней здоровья;

самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

10.3. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную медицинскую группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно - массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно- оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно- оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

10.4. Обучающиеся, отнесенные к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

11. Режим трудовых занятий обучающихся

11.1. Обучающиеся обязаны поддерживать чистоту и порядок в ОУ, а также с учетом возрастных и психофизических особенностей участвовать в общественно полезном труде, предусмотренном образовательной программой.

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

осуществляется в соответствии с требованиями трудового законодательства и с учетом возрастных особенностей.

12. Заключительные положения

12.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, согласовывается на Управляющем совете, принимается на Педагогическом совете ОУ и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора ОУ.

12.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

12.3. Положение принимается на неопределённый срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п. 12.1. настоящего Положения.

12.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.