

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 7
«05» марта 2026г.

СОГЛАСОВАНО
на Совете школы
Протокол № 3
«05» марта 2026г.



Положение о режиме занятий обучающихся в МОУ Сунская ОШ

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся в МОУ Сунская ОШ (далее соответственно – Положение, школа) разработано 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 условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- другими локальными нормативными актами школы.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся школы в части режима учебной деятельности, внеурочной деятельности, двигательной активности, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3. Организация образовательного процесса в школе регламентируется учебным планом (разбивкой содержания образовательной программы по учебным курсам, по дисциплинам и по годам обучения), календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми школой самостоятельно.

2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Первый и последний день учебного года в школе для обучающихся определяется календарным учебным графиком.

2.2. Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом программы. Если 01 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти. Между четвертями устанавливаются каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

2.4. Продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет не менее 34 учебных недель для 2-9 классов (без учета государственной (итоговой) аттестации в 9 классе), не менее 33 учебных недели для 1 класса.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5—дневной учебной неделе и только в первую смену,
- обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре и декабре — по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае — по 4 урока в день по 40 минут каждый.

2.5. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет: для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков, для обучающихся 7-9 классов не более 7 уроков.

2.6. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя для 1 - 9 классов с двумя выходными днями – суббота и воскресенье.

2.7. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней, в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель.

2.8. Во время каникул и выходных допускается проведение внеурочной деятельности.

2.9. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно для образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.10. Вторая половина дня отводится для внеурочной деятельности (за исключением занятий «Разговоры о важном»).

2.11. Учебные занятия в школе начинаются в 08:40ч. Занятия заканчиваются не позднее 16.00ч.

2.12. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом учитываются СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

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

При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели.

В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 – 4-м уроках.

2.14. Продолжительность урока (академический час) в 2 - 9 классах составляет 40 минут.

2.15. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) – 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

2.16. Для организации питания обучающихся в режиме занятий предусмотрены перемены продолжительностью не менее 20 минут.

2.17. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным на каждый учебный период и локальным актом школы.

2.18. Для организации питания имеется столовая, а также помещение для хранения и приготовления пищи.

2.19. Расписание уроков и календарный учебный график размещаются на интернет-странице школы.

2.20. При угрозе возникновения и (или) возникновения отдельных чрезвычайных ситуациях, введении повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на территории Российской Федерации либо на ее части реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

2.21. Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных занятий составляет 20 - 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе.

2.22. Количество видов учебной деятельности на учебном занятии составляет 7, при этом продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии 7 – 10 минут, а плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени) – 70 – 90 процентов.

2.23. Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможны организация проведение внеурочной деятельности.

3. Режим внеурочной деятельности

3.1. Внеурочная деятельность организуется во второй половине дня и должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

3.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности до уроков, но не ранее 8.00 часов.

3.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности и регулируются санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами. Недельный объем внеурочной деятельности не должен превышать 10 часов.

3.4. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений.

3.5. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы. Выезд (выход) за пределы школы разрешается только после издания директором соответствующего приказа. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет педагогический работник, который назначен приказом директора школы.

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

3.7. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены (10 минут) для отдыха со сменой вида деятельности.

3.8. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования и иные внеурочные занятия начинаются не ранее, чем через 20 - 30 минут после окончания уроков.

3.9. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

3.10. Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно до 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

3.11. Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организована в субботу.

4. Режим двигательной активности учащихся

4.1. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время использования электронных средств обучения.

При использовании на занятии электронных средств обучения 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.

4.2. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей;
- самостоятельных занятий физической культурой.

4.3. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении

динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

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 процентов. Перерывы во время занятий для гимнастики составляют не менее 2 минут.

4.5. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

5. Режим выполнения домашних заданий

5.1. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах) установленные СанПином нормы.

6. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации

6.1. Порядок проведения промежуточной аттестации определяется соответствующими локальными актами учреждения.

6.2. Промежуточная аттестация проводится в мае текущего года без прекращения образовательного процесса.

6.3. При проведении промежуточной аттестации не допускается проведение более одной контрольной работы в день.

6.4. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней. При проведении государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования в форме основного государственного экзамена (далее – ОГЭ) по предметам по выбору участников ОГЭ допускается их проведение через день.

6.5. При продолжительности экзамена 4 и более часа, обучающиеся обеспечиваются питанием. Независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

6.6. Освоение образовательных программ основного общего образования завершается обязательной итоговой аттестацией обучающихся.

6.7. Государственная итоговая аттестация проводится в соответствии с порядком, определяемым федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

7. Особенности организации образовательного процесса при электронном и дистанционном формате

7.1. При использовании электронных средств обучения на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

7.2. Одновременное использование обучающимися на занятиях более двух различных электронных средств обучения не допускается.

7.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

7.4. 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.

7.5. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

7.6. 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.