

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2 п. Мелиоративный»
(МОУ «Средняя школа №2»)

СОГЛАСОВАНО

с Управляющим советом
протокол №1 от 16.04.2026

УТВЕРЖДЕНО
директор МОУ «Средняя школа №2»
Н.Г. Шипнягова
Для документов
Приказ № 40
от «17» 04 * 2026



ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 п. Мелиоративный» (далее - Школа).

1.2. Настоящее Положение разработано на основании следующих документов:

- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СП 2.4. 3648-20, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115).

II. Организация режима занятий обучающихся

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

2.2. Учебный год заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком соответствующей общеобразовательной программы Школы. Учебный год составляют учебные периоды: четыре четверти. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы.

2.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается календарным учебным графиком на учебный год, разрабатываемым и утверждаемым Школой самостоятельно.

2.4. В календарном учебном графике указывается начало и окончание учебного года, длительность каникул, сроки их начала и окончания, продолжительность учебной недели, продолжительность уроков и длительность перемен.

2.5. Продолжительность учебного года на первой, второй и третьей уровнях общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации, в 1-х классах - 33 учебных недели.

2.6. Для профилактики переутомления обучающихся в календарном учебном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

В течение учебного года для обучающихся устанавливаются каникулы продолжительностью не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель.

Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале.

2.7. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должны превышать величину максимально допустимой недельной нагрузки:

- 1 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 21 часа в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 2-4 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 23 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 5 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 28 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 6 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 29 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 7 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 31 часа в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 8-9 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 33 часов в неделю (5-дневная учебная неделя);

- 10-11 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 34 часов в неделю (5-дневная учебная неделя).

2.8. С учетом потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей) учебные занятия в 1-11 классах Школы организуются в режиме 5 - дневной учебной недели.

2.9. Учебные занятия в Школе организуются в первую смену. Начало занятий - 8.20 часов.

2.10. Продолжительность уроков во всех классах составляет 40 минут, за исключением 1-ых классов, в которых продолжительность уроков регламентируется пунктом 2.12 Положения.

Продолжительность факультативов, групповых и индивидуальных занятий, занятий дополнительного образования - 40 минут.

2.11. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут. Для организации питания обучающихся в режим учебных занятий после второго и третьего уроков устанавливаются две перемены по 20 минут каждая.

2.12. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям Школы в 1-х классах используется “ступенчатый” режим обучения в первом полугодии: в сентябре, октябре проводятся 3 урока по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь- май - по 4 урока по 40 минут каждый; один день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры.

В середине учебного дня предусмотрено проведение динамической паузы.

2.13. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 5-дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;

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

2.14. Расписание уроков утверждается директором Школы.

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

2.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в четверг или пятницу.

2.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

2.17. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за

исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

2.18. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном деятельности обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- динамической паузы для детей, посещающих внеурочные занятия;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.19. Организация факультативных, групповых, индивидуальных занятий, работа объединений дополнительного образования осуществляется с учетом обязательного перерыва и начинается спустя от 30 минут (после окончания 4-5 уроков) до 45 минут (после окончания 6-7 урока).

Расписание факультативных, групповых, индивидуальных занятий, кружков, секций, объединений дополнительного образования утверждается директором Школы.

2.20. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой в течение дня нагрузки.

2.21. Изменения в режиме занятий обучающихся Школы определяются приказом директора Школы по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.