

Администрация города Дзержинска Нижегородской области  
Департамент образования Администрации города Дзержинска  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Школа № 29»**

**ПРИКАЗ**

07.11.2025

№ 305-п

**Об утверждении**

**Положения о режиме занятий учащихся**

В соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; Федеральными государственными образовательными стандартами; ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО, утвержденными приказами 370, 371, 372 от 18.05.2023; Приказа Минпросвещения № 115 от 22.03.2021 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»; Методическими рекомендациями 2.4.0380-25.2.4 Гигиена детей и подростков; Методическими рекомендациями Минпросвещения по организации образовательного процесса в 1 классе в период адаптации от 1.07.2025; Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 29», на основании протокола Общего собрания работников от 07.11.2025г. № 8

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемое Положение о режиме занятий учащихся.
2. Признать утратившим силу Положение о режиме занятий учащихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 29», утвержденное приказом директора № 42-п от 27.03.2015г.
3. Соловьевой К.А., секретарю:
  - 3.1. ознакомить работников с Положением о режиме занятий учащихся в срок до 13.11.2025г.
  - 3.2. разместить Положение о режиме занятий учащихся. на официальном сайте школы в срок до 13.11.2025г.
4. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Директор

Т.А. Нестерова

## Приложение

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБОУ «Школа № 29»  
от 07.11.2025 г. № 305-п

# Положение о режиме занятий учащихся

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение определяет режим занятий в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 29» (далее - Учреждение) и разработано в соответствии с Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"; Федеральными государственными образовательными стандартами; ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО, утвержденными приказами 370, 371, 372 от 18.05.2023; Приказа Минпросвещения № 115 от 22.03.2021 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования»; Методическими рекомендациями 2.4.0380-25.2.4 Гигиена детей и подростков; Методическими рекомендациями Минпросвещения по организации образовательного процесса в 1 классе в период адаптации от 1.07.2025; Устава Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа № 29»

## 2. Требования к календарному учебному графику

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Продолжительность учебных периодов, каникул определяется календарным учебным графиком. Продолжительность каникул не менее 7 дней, летом – не менее 8 недель суммарно не менее 126 дней для 2-8, 10 классов, 42 дня для 11 классов, Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти.

Продолжительность учебного года устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном графике.

2.2. Обучающиеся 1-11 классов обучаются по пятидневной учебной неделе.

## 3. Режим дня и расписание уроков

3.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами (Приложение 1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности

учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.

3.2. Не допускается предметы с максимальным баллом трудности ставить в расписание последними уроками. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

3.3. Расписание уроков утверждается приказом директора Учреждения.

3.4. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

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

- для учащихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю – не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для учащихся 5-6-х классов не более 6 уроков;
- для учащихся 7-11-х классов не более 7 уроков.

3.6. Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности и (или) дополнительных занятий составляет не менее 30 минут. При этом такие занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

3.7. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

3.8. Учебные занятия в Учреждении организуются в первую смену. Начало занятий - 8.30.

Продолжительность уроков - 45 минут, 40 минут для обучающихся по адаптированным основным образовательным программам.

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.

Питание осуществляется по отдельному графику.

Окончание занятий не позднее 19.00. При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций до 20:00 для детей от 8 до 15 лет и до 21:00 для тех, кто старше 16 лет.

3.9. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

3.9.1. Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену с использованием «ступенчатого» режима обучения: Снизить учебной нагрузки в сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый.

3.9.2 Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.  
-Обеспечить проведение динамической паузы в середине учебного дня не менее 40 минут(желательно на улице), используя игры средней подвижности.  
-Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.10 При организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий;

3.11 Объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году";

3.12 Суммарный объем домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 1,5 часа - для 2 и 3 классов, 2 часа - для 4-5 класса , 2,5 часа - для 6 - 8 классов, 3,5 часа - для 9 - 11 классов.

3.13 Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублировать в нем задание не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения задания, требующего длительной подготовки (например, подготовка доклада, реферата, оформление презентации, заучивание стихотворений), рекомендуется предоставлять достаточное количество времени.

3.14 Использование электронных средств обучения в ходе реализации образовательной деятельности, включая выполнение домашних заданий, внеурочную деятельность, проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами.";

#### **4. Педагогическим работникам Учреждения запрещается:**

- изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации Учреждения;
- отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен;
- удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших;
- отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобождённых от занятий по состоянию здоровья;
- оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание;
- освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации Учреждения и заявления родителей (законных представителей) обучающихся или лиц их заменяющих;
- отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

#### **5. Заключительные положения**

5.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Общем собрании школы и утверждается приказом директора Учреждения.

5.2. Положение размещается на официальном сайте Учреждения в сети Интернет, на информационном стенде, а также доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся на родительских собраниях.

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

5.4. Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.5.1. настоящего Положения.

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

Положение принято с учетом мнения Совета учащихся (протокол № 3 от 07.11.2025г), Совета родителей (протокол №2 от 07.11.2025г.).

**Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования\***

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1

**Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования**

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		-	-	8	9	13
Химия		-	-	-	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Труд (Технология)		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
ОБЗР		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

## **Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования**

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
ОБЗР	2
Физическая культура	1