

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 г. Камешково



РАССМОТРЕНО

на заседании Совета школы
протокол № 1 от 01.09.2026

ПРИНЯТО

педагогическим советом
протокол №1 от 01.09.2026

УТВЕРЖДАЮ

директор
Н.А. Куцева
приказ № 223 от 01.09.2026



Подписан:
Куцева Н.А.
Дата:
2026-09-01
19:51:30

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий (далее — Положение) разработано в соответствии с:

- 1) Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- 2) Федеральным законом от 24 июля 1998 года № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- 3) приказом Минпросвещения России от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (в редакции приказа от 08.05.2026 № 316);
- 4) СанПиН 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 РФ от 02.06.2026 № 19;
- 5) Уставом МБОУ СОШ №1 г. Камешково.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся школы.

1.3. Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися школы и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Образовательный процесс в школе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого школой самостоятельно в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного общего и среднего общего образования, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утверждённым приказом директора.

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебными периодами учебного года являются триместры.

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

- 2.5. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов 00 минут. Нулевые уроки не проводятся.
- 2.6. Обучение в школе осуществляется в одну смену. (При работе в две смены: 1-е, 5-е, 9–11-е классы и классы для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья учатся в первую смену; занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов 00 минут; обучение в три смены не допускается.)
- 2.7. Продолжительность учебной недели составляет для 1–11-х классов — 5 дней.
- 2.8. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального общего, основного общего, среднего общего образования составляет не менее 34 недель, без учёта государственной итоговой аттестации в 9 и 11 классах, в первом классе — 33 недели.

3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ И ПЕРЕМЕН

- 3.1. Продолжительность одного урока (академический час) составляет 40 минут (санитарными правилами установлено максимальное значение — не более 45 минут, за исключением 1 класса).
- 3.2. В 1-х классах продолжительность урока составляет не более 40 минут. Обучение в 1-х классах проводится по ступенчатому режиму в соответствии с учебным планом и СанПиН СП 2.4.2.4283-26:
- сентябрь–октябрь — 3 урока по 35 минут каждый;
ноябрь–декабрь — 4 урока по 35 минут каждый;
январь–май — 4-5 урока по 40 минут каждый.
- 3.3. В середине учебного дня для обучающихся 1-х классов организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут.
- 3.4. Обучение в 1-х классах проводится без бального оценивания знаний обучающихся и без домашних заданий.
- 3.5. Максимальное количество уроков в день:
- 1-е классы — не более 4 уроков; один раз в неделю — 5 уроков за счёт физической культуры;
2–4-е классы — не более 5 уроков;
5–9-е классы — не более 6 уроков;
10–11-е классы — не более 7 уроков.
- 3.6. Недельная нагрузка распределяется равномерно. Расписание занятий составляется с учётом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.
- 3.7. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с СанПиН СП 2.4.2.4283-26:

Классы	5-дневная учебная неделя
1	21
2–4	23
5	29
6	30
7	32
8–9	33
10–11	34

Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах

- 3.8. Продолжительность перемен:
- между уроками — не менее 10 минут;
 - большая перемена после 2-го или 3-го урока — 20–30 минут (допускается вместо одной большой две перемены по 20 минут после 2-го и 3-го уроков);

- перемена между урочной и внеурочной деятельностью — не менее 30 минут;
- между последним уроком и началом факультативных занятий и занятий дополнительного образования — не менее 20 минут.

3.9. При проведении занятий по иностранному языку, технологии, информатике, физической культуре допускается деление класса на две группы.

3.10. 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 ч;
- в 4–5-х классах — 2 ч;
- в 6–8-х классах — 2,5 ч;
- в 9–11-х классах — до 3,5 ч.

4. ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

4.1. Внеурочная деятельность организуется в соответствии с учебным планом и планом внеурочной деятельности, утверждаемыми приказом директора.

4.2. Внеурочные занятия не проводятся сразу за последним уроком. Перемена между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут. Исключение составляют обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья (далее — ОВЗ), обучающиеся по адаптированной образовательной программе.

4.3. Между последним уроком и началом факультативных занятий и занятий дополнительного образования перерыв составляет не менее 20 минут.

5. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

5.1. При использовании электронных средств обучения (далее — ЭСО) во время занятий и перемен проводится гимнастика для глаз. При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз проводится во время перемен.

5.2. Для профилактики нарушений осанки во время занятий проводятся физкультминутки.

5.3. Продолжительность непрерывного использования экрана при демонстрации обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих её фиксацию в тетрадях обучающимися, не должна превышать:

- для детей 5–7 лет — 5–7 минут;
- для обучающихся 1–4-х классов — 10 минут;
- для обучающихся 5–9-х классов — 15 минут.

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

- интерактивная доска: для детей до 10 лет — 20 минут, старше 10 лет — 30 минут;
- компьютер: для обучающихся 1–2-х классов — 20 минут, 3–4-х классов — 25 минут, 5–9-х классов — 30 минут, 10–11-х классов — 35 минут.

5.5. Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

6. ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

6.1. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья.

6.2. При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования ЭСО.

6.3. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

- 6.4.** Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.
- 6.5.** Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

7. ОГРАНИЧЕНИЯ И ЗАПРЕТЫ

- 7.1.** Не допускается привлекать детей к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе 18 лет, а также к:
- уборке туалетов, душевых, умывальных;
 - мытью окон и светильников;
 - уборке снега с крыш;
 - выполнению ремонтно-строительных и отделочных работ;
 - подъёму и переносу тяжестей.
- 7.2.** Проведение всех видов ремонтных работ в присутствии детей не допускается.

8. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ТРИМЕСТРОВ И КАНИКУЛ

- 8.1.** Учебный год делится на три триместра. Примерная продолжительность триместров:
- 1-й триместр — 10 недель (сентябрь — ноябрь);
 - 2-й триместр — 12 недель (ноябрь — февраль);
 - 3-й триместр — 12 недель (февраль — май).
- 8.2.** Сроки каникул на текущий учебный год устанавливаются календарным учебным графиком, который разрабатывается с учётом:
- производственного календаря
 - решения учредителя
 - санитарно-эпидемиологических требований
 - и утверждается приказом директора школы

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- 9.1.** Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Педагогическом совете школы и утверждается приказом директора.
- 9.2.** Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.
- 9.3.** Настоящее Положение принимается на неопределённый срок. Изменения и дополнения принимаются в порядке, предусмотренном п. 9.1 настоящего Положения.
- 9.4.** После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.