

Утверждено приказом  
МОБУ «Волховская средняя  
общеобразовательная школа №5»  
от «29» августа 2025 г. № 150/о

Согласовано на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.  
Секретарь \_\_\_\_\_ И.В.Шваева

**Положение о режиме занятий обучающихся  
в МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа №5»**

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в МОБУ «Волховская средняя общеобразовательная школа №5» (далее – Положение, Учреждение) и разработано в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в актуальной редакции);
- 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»;
- 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.
- Федеральными государственными образовательными стандартами;
- Уставом учреждения.

1.2. Настоящее положение устанавливает режим занятий в течение всего учебного года. Изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора Учреждения. Целями установления режима занятий обучающихся являются: упорядочение учебно - воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами; обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

## **2. Требования к календарному 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.

2.2. Учебный год для учеников очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для учеников уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе - 33 недели.

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

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

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, 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 календарном учебном

графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

2.7. Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком.

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

2.9. Обучение 1-11 классов ведется в первую смену, при необходимости организации обучения во вторую смену 1, 5, 9-11 классы и классы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обучаются только в первую смену. При этом занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19.00. Обучение в третью смену не допускается.

2.10. Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

### **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. 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. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке.

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

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

3.5. 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.

3.6. Режим дня:

- Начало уроков не ранее 8.00. Нулевые уроки не допускаются.
- Продолжительность уроков - 40 минут.
- Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 и 3 урока) - 20 минут.
- Питание обучающихся осуществляется по отдельному графику.
- Окончание занятий - не позднее 19.00. При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций не позднее 20.00 для обучающихся 7-10 лет, не позднее 21.00 для обучающихся 10-18 лет.
- Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся не более:

|             |                                                                            |                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 классы    | при включении в расписание занятия 2-х уроков физической культуры в неделю | 4 урока                              |
|             | при включении в расписание занятия 3-х уроков физической культуры в неделю | 4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков  |
| 2-4 классы  | при включении в расписание занятия 2-х уроков физической культуры в неделю | 5 уроков                             |
|             | при включении в расписание занятия 3-х уроков физической культуры в неделю | 5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков |
| 5-6 классы  |                                                                            | 6 уроков                             |
| 7-11 классы |                                                                            | 7 уроков                             |

### 3.7. Учебная нагрузка

|                                                         |             |          |
|---------------------------------------------------------|-------------|----------|
| Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более | 1 класс     | 21 часов |
|                                                         | 2-4 класс   | 23 часов |
|                                                         | 5 класс     | 29 часов |
|                                                         | 6 класс     | 30 часов |
|                                                         | 7 класс     | 32 часов |
|                                                         | 8-9 класс   | 33 часов |
|                                                         | 10-11 класс | 34 часов |

### 3.8. 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-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый. Возможно проведение 4 и 5 уроков в игровой форме, при включении в расписание 2-х или 3-х уроков физической культуры соответственно;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- при организации групп продленного дня созданы условия для организации обеда и прогулок для всех обучающихся;
- продолжительность выполнения домашних заданий составляет не более 1 часа в 1 классе, 1,5 часов в 2-3 классах, 2 часов в 4-5 классах, 2,5 часов в 6-8 классах, 3,5 часов в 9-11 классах.

## 4. Организация обучения на дому

4.1. Обучение на дому может быть организовано по письменному заявлению родителей (законных представителей) обучающегося на имя директора Учреждения на основании медицинского заключения.

4.2. Для обучающихся на дому педагогическим советом и приказом по Учреждению определяется индивидуальный учебный план.

4.3. Для организации занятий на дому на основании приказа директора Учреждения определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с обучающимися.

## 5. Особенности организации образовательного процесса

5.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две группы и более.

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

5.3. 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).

5.4. 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.

5.5. 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.

5.6. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70 процентов.

## **6. Особенности организации образовательного процесса при электронном и дистанционном формате**

6.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

6.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

6.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6.4. 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 19:00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

## **5. Режим внеурочной деятельности и дополнительного образования**

5.1. Режим внеурочной деятельности и дополнительного образования регламентируется расписанием занятий внеурочной деятельности, работы кружков, секций, детских общественных объединений.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы Учреждения разрешается только после издания соответствующего приказа директора Учреждения.

5.3. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет учитель, который назначен приказом директора Учреждения.

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

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

5.6. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут.

5.7. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью для обучающихся с ОВЗ составляет 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

5.8. Занятия по внеурочной деятельности, индивидуально-групповые, неаудиторные занятия и т.д. продолжительностью не менее 35 минут проводятся после перерыва.

5.9. Групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 30 минут после окончания уроков.

5.10. В Учреждении по желанию и запросам родителей (законных представителей) могут открываться группы продленного дня обучающихся, которые начинают свою работу после окончания уроков. Режим работы каждой группы утверждается приказом директора Учреждения.

## **6. Промежуточная и итоговая аттестация**

6.1. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений регламентируются соответствующими локальными актами Учреждения.

## **7. Режим двигательной активности**

7.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет:

- утренней зарядки;
- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

7.2. 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).

7.3. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно - оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

7.4. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно - оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

7.5. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

7.6. Администрация Учреждения, педагоги, технический и учебно-вспомогательный персонал несут ответственность за жизнь, здоровье детей, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств организации образовательного психофизиологическим особенностям детей.

## **8.Режим питания обучающихся**

8.1. Режим работы столовой с 08.00 до 15.00.

8.2. Питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора Учреждения.

8.3. Классные руководители начальных классов сопровождают обучающихся в столовую, присутствуют при приеме пищи обучающимися и обеспечивают порядок в столовой.

## **9. Педагогическим работникам учреждения запрещается:**

9.1.изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без предупреждения об этом администрации;

9.2.отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен;

9.3. удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших;

9.4. отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобождённых от занятий по состоянию здоровья;

9.5. оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание;

9.6.освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей обучающихся (законных представителей);

9.7.отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

## **10. Заключительные положения**

10.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Педагогическом совете Учреждения и утверждается приказом директора Учреждения.

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

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

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

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

Приложение 1.  
«Гигиенические нормативы  
и требования к обеспечению  
безопасности и (или) безвредности  
для человека факторов среды обитания»

**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                 |
| 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  |
|                          | Вероятность и статистика  |                                |    |    |    |    |
|                          | 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  | -  | -  |
|                          | Музыка                    | 2                              | 1  | 1  | 1  | -  |
| Обществознание           |                           | 6                              | 9  | 9  | 5  | 5  |
| Технология               |                           | 4                              | 3  | 2  | 1  | 4  |

|                                     |   |   |   |   |   |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|
| Черчение                            | - | - | - | 5 | 4 |
| Основы безопасности и защиты Родины | 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                |
| Математика (вероятность и статистика) |                   |
| Русский язык                          | 9                 |
| Литература, Иностранный язык          | 8                 |
| Биология                              | 7                 |
| Информатика и ИКТ                     | 6                 |
| История, Обществознание               | 5                 |
| География                             | 3                 |
| Основы безопасности и защиты Родины   | 2                 |
| Физическая культура                   | 1                 |

Приложение 2.

### Расписание звонков

| № урока | Начальная школа<br>2-4 класс | № урока | 5 – 11 класс                                     |
|---------|------------------------------|---------|--------------------------------------------------|
| 1       | 8.20 – 9.00                  | 1       | 8.30 – 9.10                                      |
| 2       | 9.15 – 9.55                  | 2       | 9.25 – 10.10 (5 минут на зарядку в начале урока) |
| 3       | 10.15 – 10.55                | 3       | 10.30 – 11.10                                    |
| 4       | 11.15 – 11.55                | 4       | 11.30 – 12.10                                    |
| 5       | 12.15 – 12.55                | 5       | 12.30 – 13.10                                    |
|         |                              | 6       | 13.20 – 14.00                                    |
|         |                              | 7       | 14.10 – 14.50                                    |
|         |                              | 8       | 14.55 -15.35                                     |

| № урока | Начальная школа<br>1 класс (сентябрь/Октябрь) |
|---------|-----------------------------------------------|
| 1       | 8.20 – 8.55                                   |
| 2       | 9.10 – 9.45                                   |
|         | Динамическая пауза                            |
| 3       | 10.25 – 11:00                                 |
| 4       | 11.20 – 11.55                                 |