

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 85 имени Героя Российской Федерации Г.П.Лячина
Дзержинского района Волгограда»

УТВЕРЖДЕНО

на педагогическом совете
МОУ СШ № 85
протокол от 28.08.2026г. № 1
председатель педагогического
совета

_____ Т.М. Гуляева
29.08.2026г.

ВВЕДЕНО В ДЕЙСТВИЕ

приказом директора
МОУ СШ № 85
от 28.08.2026 г. №
Директор МОУ СШ № 85

_____ Т.М. Гуляева
28.08.2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

28.08.2026г. № 02-01-06

Волгоград

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 85
ИМЕНИ ГЕРОЯ
РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
Г.П.ЛЯЧИНА
ДЗЕРЖИНСКОГО
РАЙОНА ВОЛГОГРАДА"

Подписано: Муниципальное
образовательное учреждение "Средняя
школа № 85 имени Героя Российской Федерации
Г.П.Лячина Дзержинского района Волгограда"
ИН: СШ85, 0-Финансирование области, STREET 0-
Эксплуатация, IT, 1-1, Волгоград, Тарасов, 0-1
Муниципальное общеобразовательное
учреждение "Средняя школа № 85 имени Героя
Российской Федерации Г.П.Лячина,
Дзержинского района Волгограда"
ОГРН: 1026400000000, ОГРН/СНПД: 02438710239, ИНН
0264000000, ОГРН-ИД: 0264000000,
E-mail: sh85@vlg.ru, Г-Татьяна Михайловна,
директор, С.И.Михайловна,
Муниципальное общеобразовательное учреждение "Средняя
школа № 85 имени Героя Российской Федерации
Г.П.Лячина Дзержинского района Волгограда"
Содержит: 1) текст, 2) текст, 3) текст, 4) текст
Местоположение: 404010, Волгоград
Дата: 2026-08-28 11:35:54
Font Reader Версия: 9.7.2

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) в муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя школа № 85 имени Героя Российской Федерации Г.П.Лячина Дзержинского района Волгограда» (далее — Школа) регулирует организацию образовательного процесса: режим учебной деятельности, питания, внеурочной деятельности, двигательной активности и выполнения домашних заданий.

1.2. Положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации»;

действующими федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования (с изменениями и дополнениями);

действующими федеральными образовательными программами начального, основного и среднего общего образования, в том числе адаптированными (с изменениями и дополнениями, внесёнными приказами Минпросвещения России от 09.10.2024 № 704, от 08.10.2025 № 729, от 08.10.2025 № 808);

санитарными правилами 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;

санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 (с изменениями);

санитарными правилами СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 18;

Уставом Школы.

1.3. Положение принимается на неопределённый срок. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу. Временное изменение режима занятий возможно на основании приказа директора Школы.

1.4. Цели установления режима занятий:

упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами;

обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение;

создание условий для снижения учебной перегрузки и сохранения здоровья обучающихся.

2. Режим учебной деятельности

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

2.2. Продолжительность учебного года составляет:

в 1-х классах — 33 недели;

во 2–11-х классах — 34 недели (не включая период государственной итоговой аттестации в 9-х и 11-х классах).

2.3. Учебный год завершается не ранее 26 мая. Конкретная дата окончания занятий определяется календарным учебным графиком, утверждаемым директором Школы перед началом каждого учебного года.

2.4. В Школе устанавливается пятидневная учебная неделя для обучающихся 1–11-х классов.

2.5. Обучение организуется в одну смену. Обучение в две и три смены не допускается.

2.6. Учебные занятия начинаются не ранее 8:20. Проведение «нулевых» уроков до 8:20 запрещено.

2.7. Составление расписания с «окнами» в течение учебного дня для обучающихся запрещено.

2.8. Продолжительность урока (академический час):

в 1-м классе в первом полугодии — не более 35 минут, во втором полугодии — не более 40 минут;

во 2–11-х классах — не более 40 минут;

в классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) — не более 40 минут.

2.9. Продолжительность перемен между уроками — не менее 10 минут. Организуются большие перемены для приёма пищи продолжительностью не менее 20 минут (рекомендуется 20–30 минут). Допускается организация двух больших перемен по 20 минут.

2.10. Максимальное количество уроков в течение дня:

1-й класс — не более 4 уроков (один раз в неделю — 5 уроков за счёт урока физической культуры);

2–4-е классы — не более 5 уроков (один раз в неделю — 6 уроков за счёт урока физической культуры);

5–6-е классы — не более 6 уроков;

7–11-е классы — не более 7 уроков.

2.11. Максимально допустимая недельная нагрузка (в академических часах) при пятидневной учебной неделе:

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

2.12. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Наиболее сложные предметы (математика, русский и иностранный языки) проводятся на 2–4-м уроках. Пик нагрузки приходится на вторник и/или среду. В расписании предусматривается день с облегчённой нагрузкой (среда или четверг) — «разгрузочный день».

2.13. В начальной школе (1–4-е классы) сдвоенные уроки не проводятся.

2.14. При проведении занятий по иностранному языку, труд (технологии), информатике, физике (практические занятия), химии (практические занятия), а также при изучении предметов на углублённом уровне классы делятся на две группы при наполняемости, позволяющей такое деление.

2.15. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной, проверочной или срезовой работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2–4-м уроках. Объём времени, отводимого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% учебного времени по каждому предмету в текущем учебном году. В 1-м классе контрольные работы не проводятся (начиная со 2-го класса). Длительность письменной контрольной работы — от одного до двух уроков (не более 40 минут каждый).

3. Особенности режима для обучающихся 1-х классов

3.1. В 1-м классе применяется «ступенчатый» режим постепенного наращивания учебной нагрузки:

сентябрь–октябрь — по 3 урока в день по 35 минут каждый;

ноябрь–декабрь — по 4 урока в день по 35 минут каждый;

январь–май — по 4 урока в день по 40 минут каждый, один раз в неделю — 5 уроков за счёт урока физической культуры.

3.2. В середине учебного дня для первоклассников организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.3. Обучение в 1-м классе проводится:

только в первую смену;

по пятидневной учебной неделе;

без балльного оценивания;

без домашних заданий.

3.4. Для обучающихся 1-х классов последний модуль короче на 1 неделю.

3.5. В адаптационный период (сентябрь–октябрь) допускается сокращение количества учебных часов по отдельным предметам (математика — до 6%, литературное чтение — до 3%, окружающий мир, ИЗО, музыка, труд — до 12%). Сокращение часов по физической культуре не рекомендуется.

4. Каникулы

4.1. Каникулы проводятся в соответствии с календарным учебным графиком. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

4.2. При триместровой системе обучения каникулы организуются каждые 5–6 недель.

4.3. Для обучающихся 1-х классов в последнем модуле предоставляются дополнительные каникулы продолжительностью не менее 7 календарных дней.

5. Режим питания обучающихся

5.1. В Школе организовано горячее питание обучающихся (завтрак и обед). Работает буфет.

5.2. Горячее питание осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора Школы.

5.3. Организация питания соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

5.4. Питание обучающихся проводится согласно установленному графику по классам после 2-го, 3-го, 4-го уроков.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Внеурочная деятельность организуется в соответствии с утверждённым Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся и включает в себя занятия кружков, секций, «Разговоры о важном», профориентационные занятия и иные формы.

6.2. Расписание внеурочной деятельности составляется отдельно от расписания уроков.

6.3. Перерыв между последним уроком и началом внеурочных занятий составляет не менее 30 минут. Исключение — индивидуальная программа развития для обучающихся с ОВЗ, в которой урочная и внеурочная деятельность могут чередоваться в течение дня без дополнительного перерыва.

6.4. Внеурочные занятия и занятия дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством учебных уроков.

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

6.6. Участие обучающихся во внеурочной деятельности добровольно (ст. 34 Федерального закона № 273-ФЗ).

7. Использование электронных средств обучения

7.1. Использование личных мобильных телефонов (смартфонов) обучающихся для обучения на уроках запрещено. Для образовательных целей Школа предоставляет планшеты или ноутбуки.

7.2. Непрерывная длительность работы с электронными средствами обучения на одном уроке не превышает значений, указанных в таблице:

Электронное средство	1–2 классы	3–4 классы	5–9 классы	10–11 классы
Интерактивная доска	20 мин.	25 мин.	30 мин.	30 мин.
Компьютер / ноутбук	20 мин.	25 мин.	30 мин.	30 мин.
Планшет	10 мин.	15 мин.	20 мин.	20 мин.
Смартфон	запрещено	запрещено	запрещено	запрещено

7.3. Одновременное использование на одном уроке более двух различных электронных средств обучения не допускается.

7.4. При обучении с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения продолжительность урока не превышает 40 минут, обучение заканчивается не позднее 18:00.

8. Домашние задания

8.1. Объём домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на их выполнение не превышали (в астрономических часах):

1-й класс — домашние задания не задаются;

2–3-е классы — не более 1,5 часа в день;

4–5-е классы — не более 2 часов в день;

6–8-е классы — не более 2,5 часов в день;

9–11-е классы — не более 3,5 часов в день.

8.2. Домашнее задание на следующий урок задаётся на текущем уроке. В электронном журнале задания дублируются не позднее времени окончания учебного дня.

8.3. Для заданий, требующих длительной подготовки (доклад, реферат, презентация, заучивание стихотворений), предоставляется достаточное количество времени.

9. Режим двигательной активности

9.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счёт:

физкультминуток и гимнастики для глаз на уроках;

организованных подвижных игр на переменах;

внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

9.2. Спортивные нагрузки на занятиях соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям при проведении занятий на открытом воздухе.

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

9.4. К участию в спортивных соревнованиях и туристских походах обучающиеся допускаются только с разрешения медицинского работника.

10. Профилактика утомления и здоровьесбережение

10.1. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60–80%.

10.2. С целью профилактики утомления, нарушений осанки, зрения на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз (при обучении письму, чтению, математике и др.).

10.3. Температура воздуха в учебных помещениях поддерживается в диапазоне 18–24 °С, относительная влажность — 40–60%.

10.4. До начала занятий и на переменах проводится проветривание учебных помещений.

10.5. В Школе организовано медицинское обслуживание обучающихся. К занятиям допускаются обучающиеся после перенесённого заболевания только при наличии справки врача.

11. Особенности организации образовательного процесса

11.1. Основной формой организации обучения в 1 – 11 классах является классноурочная форма.

11.2. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводятся по графику в соответствии с решением Педагогического совета согласно Положению о формах,

периодичности и порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся гимназии.

11.3. Итоговая аттестация обучающихся 9 и 11 классов проводится в соответствии с нормативными документами Министерства просвещения Российской Федерации.

11.4. 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).

11.5. 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.

11.6. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры воздуха, относительной влажности и скорости движения воздуха). 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.

12. Освобождение обучающихся от учебных занятий

12.1. Освобождение по болезни

12.1.1. Родители (законные представители) обучающегося обязаны в день заболевания известить о болезни ребенка классного руководителя или администрацию школы (телефонный звонок, по электронной почте или лично).

12.1.2. По окончании болезни необходимо предоставить в школу справку о болезни обучающегося, выданную медицинским учреждением.

12.2. Освобождения в связи с участием обучающихся в районных, региональных, всероссийских олимпиадах, смотрах, конкурсах, соревнованиях и других мероприятиях: обучающиеся освобождаются от занятий приказом директора школы, который издается на основании:

- плана проведения мероприятий;
- на основании представления заместителя директора по УР;
- заявления родителей (законных представителей) о согласии участия обучающегося в данном мероприятии и об освобождении от занятий на данное время (не позднее даты пропуска занятий);

12.3. Освобождение в связи с участием обучающихся в мероприятиях, проводимых сторонними учреждениями дополнительного образования, иными учреждениями обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, который издается на основании письменного заявления (Приложение 1) родителей (законных

представителей) обучающегося на имя директора школы, об участии обучающегося в конкретном мероприятии с предъявлением подтверждающего документа;

12.4. Администрация школы оставляет за собой право отказать родителям (законным представителям) в освобождении обучающегося от учебных занятий для участия в мероприятиях других организаций, в случае если обучающийся не справляется с освоением учебной программы. В случае пропусков уроков обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) ответственность за усвоение пропущенного учебного материала и ликвидацию пробелов в знаниях несут родители (законные представители).

12.5. Освобождение в связи с экскурсионными поездками в другой город, страну (автобус, поезд, самолет), экскурсии по городу (автобус, пешие). Обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, на основании:

- письменного заявления родителей (законных представителей) о согласии (не позднее 10 дней до организуемого мероприятия);
- на основании представления работника, организующего поездку, поход, экскурсию;
- пакета документов, подготовленного заместителем директора по ВР;
- разрешения Отдела образования (при необходимости).

12.6. Освобождение по заявлению родителей (законных представителей).

12.6.1. Обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, который издается на основании письменного заявления родителей (законных представителей):

- заявление с просьбой об освобождении обучающегося от нескольких дней учебных занятий (обязательно указывается причина) лично не позднее даты пропуска занятий;
- заявление с просьбой об освобождения от нескольких уроков в течение учебного дня (обязательно указывается причина).

12.6.2. Администрация школы вправе отклонить заявление родителей (законных представителей), если пропуски занятий обучающимся влекут за собой нарушения в работе образовательного учреждения, а также нарушение ст. 34,43, 44 Закона № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», где прописано, что «родители (законные представители) обучающихся обязаны соблюдать правила внутреннего распорядка образовательной организации, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся», соблюдать Устав школы.

12.6.3. В случае отсутствия обучающегося в школе 3 дня и более по заявлению родителей (законных представителей), необходимо предоставить в школу справку о здоровье обучающегося, выданную медицинским учреждением.

12.7. Ликвидация пробелов в знаниях обучающихся, пропустивших занятия по уважительной причине.

12.7.1. В случае пропусков уроков по причинам, указанным в пп. 12.2, 12.5. ответственность за усвоение программного материала обучающимся несут учителя предметники и классный руководитель. При этом, возможны различные формы работы с

обучающимся: индивидуальные домашние задания, проведение консультаций, использование обучения с применением информационных технологий и др.

13. Заключительные положения

13.1. Настоящее Положение вступает в силу с 1 сентября 2026 года.

13.2. Изменения и дополнения вносятся в Положение на основании решения педагогического совета и утверждаются приказом директора Школы.

13.3. С Положением знакомятся под подпись педагогические работники Школы. Положение размещается на официальном сайте Школы и доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся.