

**Департамент по образованию администрации Волгограда
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 105 Ворошиловского района Волгограда»**

400120, Россия, Волгоград, ул. им. Саши Филиппова, 1. Тел./факс- (8442)93-04-08, тел. (8442)93-04-13.
Эл. почта school105@volgadmin.ru. ОКПО – 22359434 ОГРН – 1033400471378 ИНН/КПП – 3445030750/344501001

Согласовано
Педагогическим советом школы
МОУ СШ № 105
протокол №1 от 28.08.2025

Утверждаю
Директор МОУ СШ № 105

О.А.Мелишникова
28.08.2025

Согласовано
Советом школы МОУ СШ №105
(протокол №1 от 20.08.2025)

Введено в действие
приказом по МОУ СШ № 105
от 28.08.2025 №59

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 105 ВОРОШИЛОВСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА",
Мелишникова Ольга Александровна
01.09.2025 17:30 (МСК), Простая подпись

**Положение о режиме занятий обучающихся
МОУ СШ №105**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в МОУ СШ №105 (далее – ОУ) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 №2;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Федеральным календарным учебным графиком НОО, ООО, СОО;
- Уставом образовательной организации.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами, гигиеническими нормативами.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в ОУ начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования (2-8-х, 10 классы) составляет не менее 34 недель. В 9-х, 11-х классах без учета государственной итоговой аттестации, 1-х классах – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды – trimestры. Количество trimestров в учебном году – 3.

2.4. С целью профилактики переутомления в федеральном календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. При обучении по trimestрам осуществляется равномерное чередование периодов учебы и каникул в течение учебного года - 5 - 6 недель учебных периодов чередуются с недельными каникулами.

2.5. Учебный год в ОУ заканчивается 26 мая. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день. Для 9-х, 11-х классов окончание учебного года определяется ежегодно в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, trimestров, 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.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1 - 4-х классах.
- по шестидневной учебной неделе в 5 - 11-х классах

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

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2-11-х классах составляет 40 минут.

3.3. Продолжительность уроков в 1-ом классе устанавливается с применением «ступенчатого» режима обучения и составляет:

- сентябрь-октябрь – 3 урока в день по 35 минут каждый;
- ноябрь-декабрь - 4 урока в день по 35 минут каждый;
- январь-май – 4 урока в день по 40 минут каждый.

3.4. Учебные занятия в школе организованы в две смены. Начало уроков — 1 смена с 08.30, 2 смена с 14.00

3.5. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 минут, после второго, третьего и четвертого уроков – 20 минут.

Для обучающихся 1-х классов в первом полугодии организуется динамическая пауза не менее 40 минут.

3.6. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- во 2-4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков, за счет физической культуры;
- в 5-6-х классах – шести;
- в 7-11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7-10 лет не позднее 20.00, для детей 10-18 лет не позднее 21.00.

4. Режим занятий

4.1. При проведении учебных занятий по иностранному языку (английскому), труду (технологии), информатике, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление на группы. В случае необходимости при наличии необходимых условий и средств директор ОУ принимает

решение о делении на группы классов для проведения учебных занятий по другим предметам.

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

4.3. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток о время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

При использовании 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.

4.4. Уроки физической культуры 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 проводятся в зале. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени урока физической культурой должно составлять не менее 70%.

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

ОУ осуществляется координация и контроль объема домашнего задания обучающихся каждого класса по всем предметам в соответствии с Гигиеническими нормативами.

Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, в электронном журнале дублировать 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.

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.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении.

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляет с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы, разрешается только после издания приказа директора ОУ.

6.2. Расписание неурочных занятий, режим работы кружков, Секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием, утвержденным директором ОУ.

- 6.3. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с обучающимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
- 6.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.
- 6.5. Учитель, ведущий последний урок, занятие, выводит детей этого класса в раздевалку и присутствует там до ухода из здания всех обучающихся.
- 6.6. График питания обучающихся, дежурства по школе утверждается директором ОУ ежегодно.
- 6.7. Изменения в расписании уроков, занятий внеурочной деятельностью допускается по производственной необходимости (лист временной нетрудоспособности, курсовая переподготовка, участие в семинарах, мероприятиях и др.) и в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха по приказу директора ОУ.