Принято на заседании педагогическом совете
МОУ СШ №11 протокол № 1 от 29.08.2025
Согласовано на Совете школы
протокол № 2 от 29.08.2025

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СШ №11
_____ А.В.Полякова

Положение о режиме занятий учащихся муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 11 Ворошиловского района Волгограда»

I. Общие положения

1.1. Настоящее Положение регламентирует режим занятий учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа №11 Ворошиловского района Волгограда» (далее – Школа).

1.2. Настоящее Положение разработано на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями и дополнениями)
- Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 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» (далее СанПиН 1.2.3685-21);
- Уставом МОУ СШ № 11

1.2. Настоящее положение регламентирует режим занятий обучающихся муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа № 11 Ворошиловского района Волгограда» (далее – Школа) в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной, внеурочной деятельности, двигательной активности, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется образовательными программами, учебными планами (документами, определяющими перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся), календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.

1.4. Режим работы Школы в исключительных случаях (температурный режим, чрезвычайная ситуация и др.) может быть изменен приказом директора Школы.

1.5. В случае ухудшения эпидемиологической ситуации возможно дистанционное обучение.

II. Организация режима занятий учащихся

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

2.2. Учебный год заканчивается в соответствии с Календарным графиком ОУ, согласованным начальником ВТУ ДОАВ, где также указывается продолжительность учебной недели, продолжительность уроков и длительность перемен.
2.3. Учебный год составляют учебные периоды: три триместра (по два семестра), после каждого семестра следуют каникулы.
2.4. Для профилактики переутомления учащихся в годовом календарном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул. Периоды каникул устанавливаются годовым календарным графиком: длительность каникул (не менее 7 календарных дней), сроки их начала и окончания.
2.5. Продолжительность учебного года на первом, втором и третьем уровне общего образования составляет не менее 34 учебных недель без учета государственной итоговой аттестации, в 1-х классах - 33 учебных недели.
2.6. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должны превышать величину максимально допустимой недельной нагрузки:
- 1 класс – максимально допустимая недельная нагрузка не более 21 часа в неделю (5-дневная учебная неделя) (с учетом 16-часовой учебной недели в сентябре-октябре), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов;
- 2-4 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 23 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов;
- 5 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 29 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов;
- 6 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 29 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов;
- 7 класс - максимально допустимая недельная нагрузка не более 32 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов;
- 8-9 классы - максимально допустимая недельная нагрузка не более 33 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов
-10 класс- предельно допустимая годовая аудиторная учебная нагрузка не более 34 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов
-11 класс- предельно допустимая годовая аудиторная учебная нагрузка не более 34 часов в неделю (5-дневная учебная неделя), недельный объем внеурочной деятельности не более 10 часов
2.7. С учетом потребностей учащихся и их родителей (законных представителей) учебные занятия в 1-11 классах Школы организуются в режиме 5-дневной учебной недели (в выходные и праздничные дни, установленные законодательством Российской Федерации) МОУ СШ № 11 не работает, возможно проведение мероприятий по отдельно утвержденному плану).
2.8. Учебные занятия в Школе организуются в две смены. Начало занятий 1 смены – 8.00 часов, окончание - определяется расписанием уроков, утвержденным директором Школы, но не позднее13.10 (начальная школа-12.20); начало 2 смены – 14.00 час, окончание – определяется расписанием уроков, утвержденным директором Школы, но не позднее 19.00 часов
2.9. Продолжительность уроков во всех классах составляет не более 45 минут, за исключением 1-ого класса, в котором продолжительность уроков регламентируется пунктом 2.10 Продолжительность занятий по учебным курсам, групповых и индивидуальных занятий, занятий внеурочных курсов– не более 45 минут.
2.11. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут. Для организации питания учащихся в режим учебных занятий после второго и третьего уроков устанавливаются две перемены по 20 минут каждая.

2.12. В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям Школы в 1-х классах используется "ступенчатый" режим обучения
- в первом полугодии: в сентябре, октябре проводятся 3 урока по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока по 40 минут каждый; один день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры (в том числе для обучающихся 1 класс ЗПР на первом и втором годах обучения);
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут
- предоставляются дополнительные недельные каникулы
2.13. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:
- 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 2 - 4-х классов - не более 5 уроков;
- для учащихся 5 -6-х классов- не более 6 уроков, 7-11 классов - не более 7 уроков.
Объем домашних заданий (по всем предметам) такой, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):
- во 2-4 классах – от 1 до 1,5 часов
- в 5-8 классах – 2 часа
- в 9-м классе – 2,5 часа
- в 10-11 классах – 3 часа
2.14. Расписание уроков утверждается директором Школы. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов.
2.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели учащиеся имеют облегченный учебный день в среду или четверг (1-11 кл).
2.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.
2.17. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 10 классах - 10 - 15 минут.
После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.
2.18. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном деятельности обеспечивается за счет:
- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.
2.19. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).
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. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу проводят с учетом заключения врача.
Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.
2.20 Внеурочные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 20-30 минут, а исключением обучающихся с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития. С целью недопущения перегрузки обучающихся часть нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, переносится на периоды каникул (не более 1/2 количества часов). Внеурочная деятельность в каникулярное время реализуется в рамках тематических программ (занятия в спортивных секциях, в походах, поездках и т. д.). Чередование учебной и внеурочной деятельности в рамках реализации основных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования определяет Школа. Расписание учебных курсов, занятий внеурочных курсов утверждается директором Школы.
2.21. Для учащихся 1-х – 4-х классов, исходя из запросов их родителей (законных представителей), в Школе организуются группы продленного дня. Режим работы группы продленного дня ежегодно утверждается директором Школы. Работа групп продленного дня регламентируется Положением о группе продленного дня Школы.

III. Режим питания обучающихся.

3.1. Организацию питания обучающихся осуществляет Школа.
3.2. Для хранения продуктов и приготовления пищи, для приема обучающимися пищи выделяется специальное помещение.
3.3. Питание обучающихся проводится в соответствии с графиком, утвержденным директором Школы.

IV.Режим внеурочной деятельности.

4.1. Внеурочная деятельность организуется с учетом возрастных особенностей учащихся и обеспечивает баланс между двигательно-активными и статическими занятиями.
4.2. Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) независимо от продолжительности учебной недели определен в пункте 2.6. настоящего Положения.
4.3. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, а также в выходные дни (поездки, экскурсии).
4.4. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.
4.5. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются: спортивный залы, библиотека, спортивная площадка на территории Школы, а также в рамках сетевого взаимодействия с различными спортивными и культурными учреждениями
4.6. Регламент проведения спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий с обучающимися выстраивается в соответствии с приказами Школы.

V.Ответственность

5.1. Администрация Школы, педагогические и иные работники несут ответственность за жизнь, здоровье обучающихся, реализацию в полном объеме учебного плана, качество реализуемых образовательных программ, соответствие применяемых форм, методов и средств

организации образовательного процесса возрастным, психофизиологическим особенностям детей.