

РАССМОТРЕНО:
Педагогическим Советом
МАОУ СОШ № 100
протокол №1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ СОШ № 100
_____ Д. В.Язовских
№ 01-12/356 от 26.08.2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся МАОУ СОШ №100

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №100 (далее – МАОУ СОШ №100, образовательная организация) разработано в соответствии с документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 об утверждении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Приказ Министерства просвещения 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»;

- Устав МАОУ СОШ №100.

1.2. Настоящее Положение регламентирует порядок организации образовательной деятельности в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Настоящее Положение утверждено с учетом мнения обучающихся и родителей обучающихся посредством размещения данного положения на сайте образовательной организации не менее чем за одну неделю до его подписания.

1.4. Положение размещается на официальном сайте учреждения в сети Интернет в подразделе «Документы» раздела «Сведения об образовательной организации».

2. Режим образовательной деятельности

2.1. Образовательная деятельность в МАОУ СОШ №100 осуществляется по имеющим государственную аккредитацию основным образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, разработанным в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами и федеральными образовательными программами общего образования соответствующего уровня.

2.2. Образовательная деятельность регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, которые входят в состав каждой основной образовательной программы, и расписанием занятий.

2.3. Учебный план определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности и формы промежуточной аттестации обучающихся.

2.4. Календарный учебный график определяет чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года и отражает:

- даты начала и окончания учебного года;
- продолжительность учебного года, учебных периодов (четвертей, полугодий);
- сроки и продолжительность каникул;
- сроки проведения промежуточных аттестаций. МАОУ СОШ №100

2.5. Расписание занятий – организационный документ, утвержденный приказом директора образовательной организации, устанавливающий педагогически целесообразную последовательность занятий в течение дня, недели в соответствии с учебным планом, санитарными правилами и нормами.

2.6. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Начало учебного года может переноситься образовательной организацией при реализации образовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.

2.7. Учебный год заканчивается в соответствии с учебным планом основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Продолжительность учебного года для обучающихся 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.

2.8. Учебный год составляют учебные периоды: четверти и полугодия. Учебный год для обучающихся 1-9-х классов составляют четыре четверти, для обучающихся 10-11-х классов – два полугодия.

2.9. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней. Обучающимся 1-х классов в середине третьей четверти предоставляются дополнительные каникулы.

2.10. Продолжительность учебной недели для обучающихся 1-8 классов составляет 5 дней, 9, 10-11 классов 6 дней. В субботу возможно проведение занятий внеурочной деятельности.

2.11. Продолжительность учебного занятия (академического часа) во 2-11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность учебных занятий в 1-

м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- 35 минут в сентябре-октябре по 3 урока в день;
- 35 минут ноябре-декабре по 4 урока в день;
- 40 минут в январе-мае по 4 урока в день;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

2.12. Учебные занятия организованы в одну смену.

2.13. Начало учебных занятий в первую смену – 08.10. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.14. Общий объем учебной нагрузки в течение дня не превышает:

- для обучающихся 1-х классов – 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов – 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.

2.15. После каждого учебного занятия обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 минут.

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

2.17. Расписание занятий составляется отдельно для обязательных занятий и занятий внеурочной деятельности. Между последним уроком и началом внеурочных занятий устраивается перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

2.18. При составлении расписания занятий соблюдается чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели:

- для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда (технологии), физической культуры;
- для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

2.19. Допускаются изменения в расписании уроков и занятий дополнительного образования по производственной необходимости (больничный лист, основной или учебный отпуск, участие в семинарах и мероприятиях работников образовательной организации и др.).

2.20. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает в совокупности величину недельной образовательной нагрузки.

2.21. Организация образовательной деятельности в течение учебной недели осуществляется с соблюдением следующих гигиенических требований:

- для обучающихся 1 классов максимальная недельная учебная нагрузка составляет 21 час;
- для обучающихся 2-4 классов – 23 часа;
- для обучающихся 5 классов – 29 часов;
- для обучающихся 6 классов – 30 часов;
- для обучающихся 7 классов – 32 часа;
- для обучающихся 8 классов – 33 часа;
- для обучающихся 9 классов – 36 часов;
- для обучающихся 10-11 классов – 37 часов.

2.22. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 и 3 классах 1,5 ч, 4 и 5 классах 2,0 ч, 6 - 8 классах 2,5 ч, 9 - 11 классы 3,5 ч

Обучение в 1-х классах проводится без домашних заданий.

2.23. Оценка учебных достижений обучающихся осуществляется в соответствии с системой оценивания, принятой Педагогическим Советом образовательной организации. Обучение в 1-х классах проводится без балльного оценивания занятий обучающихся.

2.24. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников образовательной организации.

2.25. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных кабинетах.

2.26. При наличии необходимых условий и средств обучения осуществляется деление классов по учебным предметам на группы: при проведении занятий по иностранному языку (2-11 классы), технологии (5–7 классы), информатике (5-11 классы), по физике и химии (во время проведения практических занятий). Возможно деление класса на группы при изучении других предметов при наличии у образовательной организации необходимых финансовых и материально-технических условий.

2.27. МАОУ СОШ №100 осуществляет организацию охраны здоровья обучающихся, в том числе организует работу по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний. Организацию оказания первичной медико-санитарной помощи обучающимся, прохождение периодических медицинских осмотров и диспансеризации осуществляют органы здравоохранения в порядке, установленном законодательством в сфере охраны здоровья.

2.28. Обучающиеся допускаются к занятиям в образовательной организации после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

2.29. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках предусматривается проведение динамических пауз, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль осанки, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения.

2.30. При использовании 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 в соответствии с рекомендациями действующих санитарно-эпидемиологических норм.

2.31. Общая продолжительность использования электронных средств обучения на уроке не должна превышать: для интерактивной доски - для обучающихся до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут; для компьютера - для обучающихся 1–2 классов – 20 минут, 3–4 классов — 25 минут, 5–9 классов — 30 минут, 10–11 классов — 35 минут.

2.32. С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

3. Организация обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

3.1. Содержание общего образования соответствующего уровня и условия организации обучения обучающихся с ограниченными возможностями здоровья определяются адаптированной образовательной программой, для детей-инвалидов также индивидуальной программой реабилитации инвалида.

3.2. Численность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в классе не должна превышать рекомендованной Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 “Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 “Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”

3.3. В образовательной организации при осуществлении образовательной деятельности по адаптированным образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования создаются специальные условия для получения образования обучающимися с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации.

4. Режим внеурочной деятельности

4.1. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности.

4.2. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.3. Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) для обучающихся 1-11 классов составляет 10 часов.

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. Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни.

4.6. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

4.7. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием классных часов, объединений дополнительного образования (кружков, секций, студий), детских общественных объединений.

4.8. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

4.9. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на иные внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы образовательной организации.

4.10. Выход за пределы образовательной организации разрешается только после издания соответствующего приказа директора образовательной организации. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет работник образовательной организации, который назначен приказом директора.

4.11. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 20 минут после окончания уроков. Для обучающихся второй смены данные занятия могут проводиться перед началом учебных занятий.

4.12. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой нагрузки внеурочной деятельности.

4.13. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности

5. Режим двигательной активности обучающихся

5.1. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в образовательной организации проводится не менее 2-х учебных занятий физической культурой (в урочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

5.2. Возможно проведение уроков физической культуры на открытом воздухе. Целесообразность проведения занятий физической культурой на

открытом воздухе, а также подвижных игр определяется по совокупности показателей метеоусловий по климатическим зонам, установленных действующими санитарно-эпидемиологическими нормами. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в спортивных залах.

5.3. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

5.4. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье).

5.5. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа должна проводиться с учетом заключения медицинского работника.

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

5.7. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах обучающихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

5.8. Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательной деятельности должна обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий обучающихся физической культурой объединениях дополнительного образования.

5.9. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

6. Режим дополнительного образования

6.1 Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебной работы в объединениях дополнительного образования является учебное занятие.

6.2 Режим занятий обучающихся (продолжительность и их количество) определяется возрастом детей, дополнительной общеобразовательной

программой в соответствии с санитарными нормами и правилами, регламентируется учебным планом, расписанием занятий.

6.3 Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается 1 сентября.

6.4 С 20 августа по 10 сентября ежегодно проводится комплектование учебных групп учреждения на новый учебный год, в остальное время проводится доукомплектование в соответствии с установленными нормативами.

6.5 Каждый обучающийся имеет право обучаться по нескольким дополнительным программам.

6.6 Дополнительные общеобразовательные программы реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

6.7 Продолжительность учебной недели составляет 5 дней.

6.8 Учебное занятие для детей младшего и среднего школьного возраста могут начинаться с 8 и завершаться не позднее 20 часов. Для взрослых детей старшего школьного возраста (от 16-18 лет) могут начинаться с 8 и завершаться не позднее 21 часа.

6.9 Длительность обучения в объединения дополнительного образования детей определяется сроками реализации выбранной дополнительной образовательной программы. Допускается комплектование групп переменного состава.

6.10 При реализации краткосрочных образовательных программ комплектование групп может проходить в течение года.

6.11 Продолжительность учебного занятия соответствует академическому часу и устанавливается в зависимости от возрастных особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом санитарных норм и правил.

6.11.1 Для детей школьного возраста академический час составляет:

- младшего школьного возраста (1-4 класс) – 40-45 мин.

Продолжительность занятий составляет от 45 минут до 3 часов с 10-15 минутным перерывом после каждых 45 минут занятия.

6.11.2 Продолжительность непрерывного использования в занятиях интерактивной доски для детей 7- 9 лет составляет не более 20 минут, старше 9 лет – не более 30 минут.

6.12 Перерыв между учебными занятиями составляет 10-15 минут.

6.13 При организации образовательного процесса во время учебных занятий в обязательном порядке предусмотрены физкультурные паузы.

6.14 Обучающиеся и воспитанники должны приходить на занятия в объединения дополнительного образования не позднее, чем за 10 минут до начала учебных занятий.

7. Режим питания обучающихся

7.1. МАОУ СОШ №100 осуществляет организацию питания обучающихся на основании договора с предприятием общественного питания.

7.2. В образовательной организации предусмотрены помещения для питания, а также для хранения и приготовления пищи. Администрация образовательной организации и медицинские работники контролируют соблюдение санитарных требований работниками пищеблока, правильность приготовления пищи, ее качество.

7.3. Режим работы столовой, меню, график питания обучающихся утверждаются приказом директора образовательной организации.

7.4. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены перемены, продолжительностью не менее 20 минут.