ПРИНЯТО
педагогическим советом школы
Протокол № 3 от 23.10.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директором МАОУ Усениновская СОШ
_____ О.В. Фадеева
Приказ № 176/1-п от 23.10.2026

с учетом мнения Совета обучающихся

Протокол от 22.10.2026

с учетом мнения
родительского комитета
школы

Протокол от 22.10.2026

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся

Общие положения

1. Положение о режиме занятий учащихся разработано в соответствии:
- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 02.06.2026 № 19;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- 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;
- Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий;

2. Уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения Усениновской средней общеобразовательной школы (далее – МАОУ Усениновской СОШ), учебным планом, календарным учебным графиком.

3. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся МАОУ Усениновской СОШ.

4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися МАОУ Усениновской СОШ их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

Режим образовательного процесса

4. Образовательный процесс в МАОУ Усениновской СОШ осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого МАОУ Усениновской СОШ самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

5. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

6. Учебный год в МАОУ Усениновской СОШ начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

7. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 2-9 классах, в первом классе - 33 недели.

8. Учебный год в 1-9 классах составляет 4 учебных четверти. Четверти чередуются с каникулами.

9. Календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных четвертей и каникул, разрабатывается и утверждается МАОУ Усениновской СОШ, ежегодно.

10. Обучение МАОУ Усениновской СОШ ведется по 5-ти дневной учебной неделе.

11. Продолжительность урока во 2-9-х классах составляет 40 минут.

12. В соответствии с требованиями СанПиН 1.2.3685-21 (гигиенические нормативы) и СП 2.4.2.4283-26 (режим дня) для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки:

- сентябрь, октябрь — 3 урока по 30 минут каждый;
- ноябрь-декабрь — по 4 урока по 30 минут каждый;
- январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый.

Дополнительные каникулы предоставляются ученикам 1-го класса в середине третьей четверти.

14. Учебные занятия в МАОУ Усениновской СОШ для обучающихся 1 - 9 начинаются в 9 ч. 00 минут.

15. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены 2 перемены, продолжительностью 20 минут.

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

17. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами. Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах:

Классы	**5-дневная учебная неделя не более**
1	21
2-4	23

5	29
6	30
7	32
8	33
9	33

18. Расписание уроков 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;
- 2–4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5–6-х классах – шести;
- 7–9-х классах – семи.

19. В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

20. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

21. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации МАОУ Усениновской СОШ номером, отражающим год обучения. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников МАОУ Усениновской СОШ.

22. Согласно действующим нормам (в том числе методическим рекомендациям и приказу Минпросвещения РФ), суммарный объём домашних заданий по всем предметам для каждого класса не должен превышать следующих временных лимитов (в астрономических часах):

В первом классе обучение проводится без домашних заданий, 2–3 классы — не более 1,5 часа, 4 класс — не более 2 часов, 5 класс — не более 2 часов, 6–8 классы — не более 2,5 часов, 9–11 классы — до 3,5 часов.

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

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

25. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

26. Во время проведения учебных занятий при освоении образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования обучающиеся вправе использовать средства подвижной радиотелефонной связи только в случае возникновения угрозы жизни или здоровью обучающихся, работников школы, а также в экстренных случаях:

- в целях мониторинга и поддержания здоровья обучающегося по указанию врача (при

документарном подтверждении);

- при возникновении несчастного случая с обучающимся или резкого ухудшения самочувствия;
- в случае отмены занятий (уроков).

27. Перед началом уроков и мероприятий обучающийся должен отключить звуковой сигнал мобильного телефона, убрать его в портфель или специально отведенное место в кабинете. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

28. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов.

29. Обучающиеся допускаются к занятиям в МАОУ Усениновской СОШ после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

В МАОУ Усениновской СОШ организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

Режим питания обучающихся

30. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора МАОУ Усениновской СОШ.

31. Организацию питания обучающихся в МАОУ Усениновской СОШ осуществляет сторонняя организация по договору.

32. Для организации питания выделяется столовая, а также помещение для хранения и приготовления пищи.

Режим каникулярного времени

33. С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся должно быть предусмотрено чередование периодов учебного времен, сессий и каникул. Продолжительность отдельных каникулярных периодов должна быть не менее 7 календарных дней.

Для осенних, зимних и весенних каникул рекомендуется, чтобы они длились не менее 9 дней — это нужно, чтобы дети полноценно восстановились.

34. Для первоклассников часто предусматривают дополнительные каникулы (например, в середине февраля) — это связано с адаптацией к школьной нагрузке.

35. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

36. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. Сроки каникул регламентированы годовым календарным графиком.

Режим внеурочной деятельности

36. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы занятий, кружков, секций, детских общественных объединений.

37. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

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

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

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

41. 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.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

41. Промежуточная аттестация в виде контрольных работ (в т.ч. ВПР – всероссийские проверочные работы) в 2–4, 5–8 классах проводится в апреле-мае текущего года без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением Педагогического совета Школы.

42. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одной контрольной работы в день.

43. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся устанавливаются приказами Министерства Просвещения РФ.

Режим двигательной активности обучающихся

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

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

45. 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).

46. 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). Обучающиеся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

47. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки в МАОУ Усениновской СОШ..

Режим трудовых занятий обучающихся

48. В МАОУ Усениновской СОШ запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).

Режим работы в актированные дни

49. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием учащихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха считать актированным учебный день при температуре воздуха:

- 1–4 классов:

без ветра −29 град. С,
при скорости ветра до 5 м/сек. −27 град. С,
при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. −25 град. С,
при скорости ветра свыше 10 м/сек. −24 град. С;

- 1–8 классов:

без ветра −32 град. С,
при скорости ветра до 5 м/сек. −30 град. С,
при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. −28 град. С,
при скорости ветра свыше 10 м/сек. −27 град. С;
- 9–11 классов:
без ветра −36 град. С,
при скорости ветра до 5 м/сек. −34 град. С,
при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. −32 град. С,
при скорости ветра свыше 10 м/сек. −31 град. С.

50. В актированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

51. В период установления затяжных морозов администрация Школы имеет право изменить режим работы.

52. Питание обучающихся в актированные дни организуется в соответствии с расписанием.

53. Решение о возможности непосещения обучающимся Школы в актированный день принимают родители (законные представители).

54. В случае прихода обучающегося в Школу в актированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

55. В случае отсутствия обучающегося на учебных занятиях в актированный день, он самостоятельно выполняет задания, получая их от классного руководителя (учителя-предметника) в различной форме (СМС-сообщения, электронная почта, электронный дневник), через дистанционное обучение.