

ПРИНЯТО решением педагогического совета

Протокол № 12 от 07.03.2025 г.

ПРИНЯТО с учетом мнения Совета родителей (законных представителей) обучающихся

Протокол № 3 от 06.03.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО: Тарасова Т.Г., директор
МБОУ ПМО СО «Средняя
общеобразовательная школа №18»

Приказ от 07.03.2025 г. № 197-Д

**Положение
о режиме занятий и определении оптимальной учебной нагрузки, нагрузки
внеурочной деятельности и продолжительности каникул обучающихся
в МБОУ ПМО СО «СОШ №18»**

1. Общие положения

1.1 Настоящее положение (далее – Положение) о режиме занятий обучающихся в 2025/2026 учебном году в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении Полевского муниципального округа Свердловской области «Средняя общеобразовательная школа №18» (далее - школа) разработано в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями от 8 августа 2024 года;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Приказом 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» (с изменениями и дополнениями от 3 августа 2023 года);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования (далее - ФОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования (далее - ФОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования (далее – ФОП СОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371
- Федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФАОП НОО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023;
- Федеральной адаптированной образовательной программой основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее ФАОП ООО), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1025;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 5 июля 2021 г. № 64100)

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с. изменениями и дополнениями) Редакция с изменениями от 12.08.2022г № 732

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).

- Учебными планами уровней начального, основного общего и среднего общего образования МБОУ ПМО СО «СОШ №18» (приказ от 28.08.2025 № 584-Д)

- Календарными учебными графиками НОО, ООО, СОО МБОУ ПМО СО «Средняя общеобразовательная школа №18» на 2025-2026 учебный год

1.2 Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся, определяет оптимальную нагрузку учебной и внеурочной деятельности, продолжительность каникул, режим двигательной активности обучающихся в общеобразовательной организации.

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

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

1.5 Положение принимается на педагогическом совете с учетом мнения Совета родителей и утверждается приказом руководителя общеобразовательной организации.

1.6 Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

2. Режим организации учебного процесса

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2 Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального общего, основного общего, 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.

2.3. Календарный учебный график разрабатывается общеобразовательной организацией и утверждается ее руководителем

2.4. Учебный год составляют учебные периоды - триместры. Количество триместров в учебном году – 3.

2.5 Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров (четвертей), 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 1–11-х классах;

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

3.3. Продолжительность урока (академический час) в первых классах в соответствии с п. 3.4.16. СП 2.4.3648-20 используется «ступенчатый» режим обучения:

- в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый,
- в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый;
- в январе-мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый.

В середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.4. Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется также по пятидневной учебной неделе. Продолжительность урока в компенсирующих классах не превышает 40 минут.

3.5 Учебные занятия в школе организованы в две смены.

Начало уроков в первую смену – 8.00, во вторую – 13.00.

Занятия второй смены заканчиваются в 18.50 - не позднее 19.00.

3.6 После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 мин. Проведение «нулевых» уроков не допускается.

Таблица 1. Расписание звонков 1 смена:

1 урок	8.00 – 8.40
перемена	8.40 – 9.00
2 урок	9.00 – 9.40
перемена	9.40 – 10.00
3 урок	10.00 - 10.40
перемена	10.40 – 11.00
4 урок	11.00 – 11.40
перемена	11.40 – 12.00
5 урок	12.00 - 12.40
перемена	12.40 – 13.00
6 урок	13.00 – 13.40
перемена	13.40 – 14.00
7 урок	14.00 – 14.40
перемена	14.40 – 14.50
8 урок	14.50 – 15.30

Таблица 2. Расписание звонков 2 смена:

1 урок	13.00 – 13.40
перемена	13.40 – 14.00
2 урок	14.00 – 14.40
перемена	14.40 – 14.50
3 урок	14.50 – 15.30
перемена	15.30 – 15.40
4 урок	15.40 – 16.20
перемена	16.20 – 16.30
5 урок	16.30 - 17.10
перемена	17.10 – 17.20
6 урок	17.20 – 18.00
7 урок	18.10 – 18.50

Таблица 3. Расписание звонков I полугодие для 1-х классов:

1 урок	8.00 – 8.40
перемена	8.40 – 9.00
2 урок	9.00 – 9.40
9.50 – 10.30	динамическая пауза
3 урок	10.30 - 11.10
перемена	11.10 – 11.30
4 урок	11.30 – 12.10
перемена	12.10 – 12.30

3.7 Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей до 7 лет не позднее 19.30, для детей 8–15 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.

3.8 При составлении расписания школа руководствуется Методическими рекомендациями МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г.), образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня следующий:

- для обучающихся 1 классов – не превышает 4 уроков и один день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4 классов – не превышает 4 уроков два дня и три дня в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры при 5-дневной учебной неделе.
- для обучающихся 5 - 6 классов – не более 6 уроков при 5-дневной учебной неделе;
- для обучающихся 7 - 11 классов – не более 8 уроков при 5-дневной учебной неделе.

В целом же учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе для первоклассников не должна превышать 21 час, для обучающихся 2-4-х классов – 23 часа, 5-х классов – 29 часов, 6-х классов – 30 часов, 7-х классов – 32 часа, 8-9-х классов – 33 часа, 10-11 классов – 34 часа.

3.9. Образовательная деятельность по общеобразовательным программам, в том числе адаптированным общеобразовательным программам, организуется в соответствии с расписанием учебных занятий, которое определяется общеобразовательной организацией.

Расписание учебных занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим требованиям и правилам и Гигиеническим нормативам.

В расписание учебных занятий могут вноситься изменения, связанные с временным отсутствием отдельных педагогов, перераспределением учебной нагрузки.

Основное расписание и изменения к нему, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации, вывешивается на информационных стендах, могут размещаться на официальном сайте общеобразовательной организации и хранятся в общеобразовательной организации в течение одного года.

3.10 Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе может обеспечиваться за счет:

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

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 проводиться в зале.

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

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).

3.11 Изменение в режиме занятий обучающихся общеобразовательной организации определяется приказом руководителя общеобразовательной организации в соответствии с нормативно-правовыми документами при угрозе возникновения и (или) возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, введения режима повышенной готовности или чрезвычайной ситуации на всей территории Российской Федерации либо на ее части, а также в случаях объявления карантина, в связи с понижением температуры атмосферного воздуха и т.п. Реализация общеобразовательных программ осуществляется с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий вне зависимости от ограничений, предусмотренных в федеральных государственных образовательных стандартах, если реализация указанных образовательных программ без применения указанных технологий и перенос сроков обучения невозможны.

4. Режим внеурочной деятельности, внеклассных мероприятий и реализации дополнительных общеразвивающих программ

4.1 Общеобразовательная организация самостоятельно разрабатывает и утверждает план внеурочной деятельности с учетом интересов обучающихся и возможностей общеобразовательной организации.

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

4.3 Внеурочная деятельность обучающихся и реализация дополнительных общеразвивающих программ регламентируется расписанием занятий внеурочной деятельности и дополнительного образования, утверждаемым руководителем общеобразовательной организации.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью, занятиями дополнительного образования, которые проходят в течение учебной недели, должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

4.4 Внеурочная деятельность организуется в различных формах (общественно полезные практики, исследовательская деятельность, реализация образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещение театров, музеев и иные формы).

4.5 Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью 30-40 минут.

4.6 Согласно планам и отдельным графикам, утверждаемые руководителем общеобразовательной организации в субботу могут проводиться внеклассные мероприятия с обучающимися, занятия дополнительного образования, внеурочная деятельность (в т.ч. с детьми с ОВЗ), индивидуальные и групповые консультации, коррекционные занятия педагогов - психологов с обучающимися (в т.ч. с детьми с ОВЗ), реализуются планы работы классных руководителей с классными коллективами и родителями обучающихся (законными представителями).

4.7 Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным планом воспитательной работы.

4.9. Выход за пределы общеобразовательной организации на внеклассные мероприятия разрешается только после издания соответствующего приказа руководителя общеобразовательной организации. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагог, который назначен приказом руководителя общеобразовательной организации.

4.10. Для организации различных видов внеурочной деятельности, занятий дополнительного образования используются общешкольные помещения, учебные кабинеты, библиотека, спортивный зал, актовый зал, спортивная площадка в соответствии с санитарными правилами.

5. Режим каникулярного времени

5.1 В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы. Сроки начала и окончания каникул (не менее 7 календарных дней) определяются общеобразовательной организацией самостоятельно ежегодно и регламентируются календарным учебным графиком.

5.2 Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

5.3 Для обучающихся первого класса устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале текущего учебного года.

6. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

6.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

6.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

6.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

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

Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097575

Владелец Тарасова Тамара Георгиевна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026