

Принято
на Педагогическом совете
Протокол от
27 августа 2026 года

Шульга
Александр
др
Алексеев
Вич
ПОЛОЖЕНИЕ

Подписано

цифровой

подписью:

Шульга

Александр

Алексеевич

Дата:

2026.10.22

13:21:19 +07'00'

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №215

А. А. Шульга

Приказ от 27.08.2026 № 327-од

о режиме занятий, обучающихся МАОУ СОШ № 215

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Требования к Режиму занятий обучающихся, воспитанников в МАОУ СОШ № 215 (далее Школа) основываются на требованиях ФЗ-273 «Об образовании в РФ»; Приказа Минпросвещения 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»; санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

1.2. Настоящий Режим обязателен для соблюдения всеми участниками образовательных отношений Школы (обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

2. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ УЧАЩИХСЯ

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы и календарным учебным графиком (ст.13 пункт 10; статья 34, часть 3 пункт 11). Начало учебного года может переноситься Школой при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца. В процессе освоения общеобразовательных программ учащимся предоставляются каникулы. Сроки начала и окончания каникул определяются Школой самостоятельно и фиксируются в календарном учебном графике.

2.2. Календарный учебный график утверждается ежегодно перед началом нового учебного года приказом директора Школы. С целью профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

2.3. Обучение в Школе организовано в две смены, обучение 1,5,9-11 классов и классов для обучающихся с ОВЗ проводится в первую смену.

2.4. Учебные занятия начинаются в 8 часов 00 минут. Проведение нулевых уроков и обучение в три смены не допускается. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов.

2.5. Для 1-9 классов устанавливается пятидневная учебная неделя, для 10-11 классов устанавливается шестидневная учебная неделя. Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможны организация проведение внеурочной деятельности.

2.6. Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять 8094, образовательной программы основного общего — 7094 и образовательной программы среднего общего образования — 6094. Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана Школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки:

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1		21
2 - 4		26
5		29
6		30
7		32
8		33
9	36	
10 - 11	37	

2.7. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов не превышает 4 уроков и 1 день в неделю
- не более 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4-х классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 5 - 6-х классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7 - 11-х классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут. Для учащихся второго уровня, реализующихся ФГОС НОО, между урочной и внеурочной деятельностью организуется динамическая пауза (прогулка) и обед.

2.8. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

2.9. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся второго уровня общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, информатика и ИКТ) чередуются с уроками искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся третьего и четвертого уровней общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами. Для учащихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для учащихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2 - 4-м уроках.

2.10. Во время уроков чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

2.11. Продолжительность урока (академический час) во 2 - 11 классах не превышает 45 минут. Плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам составляет 60 - 80%.

2.12. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- используется "ступенчатый" режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 40 минут каждый);

- в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

2.13. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели, учащиеся имеют облегченный учебный день в среду или в четверг.

2.14. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2-го) - 20 минут.

2.15. Режим обучения и организация работы кабинетов с использованием компьютерной техники соответствует гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

2.16. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в Школе обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;

- 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.

2.17. Моторная плотность занятий физической культурой составляет не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах, учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

2.18. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом учащихся, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыши и другим аналогичным работам.

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

2.20. При проведении занятий по иностранному языку, технологии, информационной технологии, информатике, допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек. При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью при проведении занятий по другим предметам, а также классов второго уровня общего образования при изучении иностранного языка.

2. РЕЖИМ КАНИКУЛЯРНОГО ВРЕМЕНИ

3.1. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.

3.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

3.3. Для учащихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

4. РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В РАМКАХ ФГОС

4.1. В школе разработана комплексная программа внеурочной деятельности, которая в соответствии с требованиями Стандарта включает следующие направления развития личности:

- духовно-нравственное,
- социальное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное,
- спортивно-оздоровительное

и даёт возможность каждому ребёнку «познать», проявить себя в разного рода деятельности и удовлетворить запросы родителей (законных представителей).

4.2. Часы, отводимые на внеурочную деятельность, направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, соревнований, конкурсов, поисковых исследований, клубных занятий и т.д. Школа предоставляет учащимся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на развитие школьника.

4.3. Направления развития личности остаются постоянными, занятия в рамках этих направлений могут меняться в зависимости от кадров и запроса родителей (законных представителей).

4.4. План внеурочной деятельности составляется на основе выбора занятий учащимися и их родителями (законными представителями) после презентации, организуемой работниками школы на родительском собрании будущих первоклассников и пятиклассников и на родительском собрании с родителями учащихся, обучающихся по ФГОС.

4.5. Состав групп (кружков) подвижен, поэтому обучающиеся имеют возможность заниматься теми видами деятельности, которые им интересны, в которых они реализуют себя как личность, развивая свои таланты и способности.

Между урочной деятельностью учащихся и внеурочной деятельностью обязательными для всех учащихся являются перерыв не менее 30 минут.

5. РЕЖИМ ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ГРУПП ПРОДЛЕННОГО ДНЯ

5.1. Группы продленного дня комплектуются из обучающихся одного класса либо параллельных классов по желанию родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся по окончании внеурочной деятельности в рамках ФГОС НОО.

5.2. Для обеспечения максимально возможного оздоровительного влияния и сохранения работоспособности учащихся, посещающих группы продленного дня, соблюдается рациональная организация режима дня, начиная с момента прихода в Школу, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Наилучшим сочетанием видов деятельности обучающихся в группах продленного дня является их двигательная активность на воздухе до начала

самоподготовки (прогулка, подвижные и спортивные игры, общественно-полезный труд на участке Школы, если он предусмотрен образовательной программой), а после самоподготовки - участие в мероприятиях эмоционального характера (игры, посещение зрелищных мероприятий, подготовка и проведение концертов самодеятельности, викторин и другие мероприятия).

В режиме дня обязательно предусматривается: питание (полдник), прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий. Для восстановления работоспособности учащихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 1 часа. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки: прогулки сопровождаются спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями. В зимнее время полезно организуются занятия конькобежным спортом, лыжами 2 раза в неделю. В теплое время года организуются занятия легкой атлетикой, волейболом, баскетболом, теннисом и другими спортивными играми на открытом воздухе. Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе или перенесшие острые заболевания, во время спортивных и подвижных игр выполняют упражнения, не связанные со значительной нагрузкой. Одежда обучающихся во время занятий на открытом воздухе должна предохранять их от переохлаждения и перегревания и не стеснять движений. В непогоду подвижные игры можно переносить в хорошо проветриваемые помещения. Местом для отдыха на свежем воздухе и проведения спортивного часа является пришкольный участок со специально оборудованными площадками.

5.3. При выполнении учащимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводятся в закреплённом учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту учащихся;
- начинать самоподготовку в 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.;
- предоставлять по усмотрению учащихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного учащегося;
- предоставлять учащимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;
- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке).

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Оценка индивидуальных достижений, обучающихся осуществляется по окончании каждого учебного периода:

- 1 классов и 2 классов (1 полугодие) - по итогам учебного года (безотметочное обучение);
- 2 классы (со второго полугодия) - 9 классов – по итогам четвертей, учебного года (балльное оценивание);
- 10,11 классов - по полугодиям (балльное оценивание).

Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений, обучающихся определяется соответствующими локальными актами школы.

6.2. Государственная (итоговая) аттестация в выпускных 9 и 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства образования РФ.