

СОГЛАСОВАНО

Управляющим советом
МАОУ Боровской СОШ,
протокол №2 от
18.02.2026г.

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МАОУ Боровской СОШ,
протокол №8 от
18.03.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
МАОУ Боровской СОШ,
приказ от 19.03.2026 №
102-ОД

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

муниципального автономного общеобразовательного учреждения

Боровской средней общеобразовательной школы

Тюменского муниципального округа

Боровский, 2026

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии:

- с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- 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;
- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения Боровской средней общеобразовательной школы Тюменского муниципального округа (далее – ОО).

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся ОО.

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися ОО и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися начального, основного, среднего общего образования.

2. РЕЖИМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Образовательный процесс в ОО осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого ОО самостоятельно в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного и среднего общего образования, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора.

2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.3. Учебный год в ОО начинается 1 сентября и заканчивается в сроки, определенные календарным учебным графиком.

2.4. Учебный год для учеников очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной

общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.5. Продолжительность учебного года для учеников 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.

2.6. Учебный год составляют учебные периоды: 1-9 классах – четверти, 10 – 11 классах - полугодия.

2.7. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются ученикам 1-го класса в середине третьей четверти.

2.8. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул устанавливаются в календарном учебном графике, утвержденном приказом директора.

3. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе – в 1–11-х классах;
- суббота отводится для проведения внеурочной деятельности (в том числе для проведения предметных консультаций, консультаций по подготовке к олимпиадам/конкурсам).
- урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

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

3.3. В соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 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 35 минут каждый; - ноябрь-декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый; - январь - май – по 4 урока по 40 минут каждый. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

Обучение в 1 классе проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

3.4. Учебные занятия в школе организованы в две смены.

Начало уроков в первую смену – 8:00, во вторую – 14:05. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19:00.

3.5. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв не менее 10 минут. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены 3 перемены, продолжительностью не менее 20 минут.

3.6. Расписание звонков утверждается директором ОО в начале учебного года.

3.7. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана ОО, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не превышает в совокупности величину недельной образовательной нагрузки. 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:

№	Классы	Недельная учебная нагрузка	Максимальное количество уроков в день
	1 класс	21	4 урока в день, 1 день – 5 уроков
	5 класс	23	До 5 уроков в день
	6 класс	31	6 уроков в день
	7 класс	32	7 уроков в день
	8 класс	34	7 уроков в день
	9 класс	34	7 уроков в день
	10-11 класс	34	7 уроков в день

Количество уроков для обучающихся с ОВЗ не превышает:

- во 2–4-х классах – пяти;
- 5–11-х классах – шести.

3.8. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.

3.9. Для предупреждения переутомления обучающихся и сохранения оптимального уровня их работоспособности учебная нагрузка в течение учебной недели может быть распределена с учетом 2-х вариантов:

1 вариант: низкий уровень в понедельник и пятницу при 5-дневной учебной неделе.

2 вариант: при варианте с «облегченным» днем в середине недели наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе. (МР 2.4.0331-23).

3.10. При проведении занятий внеурочной деятельности на всех уровнях образования, физической культуре, элективных курсах допускается объединение классов.

3.11. 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.

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

3.13. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников ОО.

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

3.15. В ОО организовано медицинское обслуживание обучающихся. Медицинские осмотры обучающихся в ОО организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

3.16. Учащихся допускают к занятиям в ОО после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.

3.17. В ОО организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.

2.24. Классный руководитель, совместно с медицинским работником оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой. Лист здоровья хранится в плане воспитательной работе.

4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

4.2. При организации образовательной деятельности предусматривается проведение 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.

4.3. 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 процентов.

5. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ЭЛЕКТРОННОМ И ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

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

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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.

6. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

6.1. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период приказом директора ОО.

6.2. Организацию питания обучающихся в ОО осуществляет структурное подразделение «Магия вкуса».

6.3. Для организации питания выделяется столовая, а также все необходимые помещения для функционирования столовой и предоставления качественного питания.

6.4. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика после 2, 3, 4 и 5 уроков.

6.5. Для обучающихся, посещающих группу продленного дня организуется 2- разовое питание и прогулки.

7. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

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

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

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

7.5. 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.

8. РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

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

8.2. 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).

8.3. 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). 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 проводится с учетом заключения врача.

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

9. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, НАХОДЯЩИМСЯ НА ИНДИВИДУАЛЬНОМ ОБУЧЕНИИ ПО МЕДИЦИНСКИМ ПОКАЗАНИЯМ

9.1. Организация индивидуального обучения обучающихся на дому проводится по медицинским показаниям на основании заключения лечебного учреждения, заявления родителей (законных представителей) и издания приказа по школе.

Количество часов в неделю составляет: в 1–4 классах – до 17 часов; в 5–8 классах – до 21 часа; в 9 классе – до 21 часов; в 10–11 классах – до 23 часов в неделю и включает все предметы, которые предусмотрены учебным планом соответствующего класса начального общего, основного общего и среднего общего образования. Остальные учебные часы выносятся на самостоятельное изучение.

10. РЕЖИМ ТРУДОВЫХ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

10.1. В ОО запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).