

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа № 34»

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол от 02.02.2026 № 12

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
Средней школы № 34  
от 05.02.2026 № 30

Принято с учетом мнения  
Совета обучающихся Школы  
Протокол от 04.02.2026 № 21

Принято с учетом мнения  
Родительского комитета Школы  
Протокол от 04.02.2026 № 4

## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 34» (далее – Положение), (далее Школа) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021г. № 115; Постановлением главного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

Санитарных правил и норм 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 РФ от 28 января 2021 г. № 2, Уставом Средней школы № 34.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся Средней школы № 34.

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

1.4. Настоящее Положение принимается с учетом мнения совета обучающихся Школы и Совета родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся Школы.

1.5. Данное Положение вступает в силу с момента его утверждения и действует бессрочно, до замены его новым.

### **2. Режим занятий**

2.1. Образовательный процесс в Средней школе № 34 осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого школой самостоятельно в соответствии с вариантом учебного

плана федеральных образовательных программ, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора школы.

2.2. Учебный год в Средней школе № 34 начинается 01 сентября текущего года. Если 01 сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти, количество четвертей – 4.

2.4. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы (четверти чередуются каникулами).

2.5. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Средней школы № 34.

2.6. Устанавливается следующая продолжительность учебного года:

Нормативный срок обучения:

- не более четырёх лет для освоения образовательных программ начального общего образования;

- не более пяти лет для освоения образовательных программ основного общего образования;

- 2-летний срок освоения образовательных программ среднего общего образования для 10-11 классов.

2.7. Продолжительность учебных периодов (четвертей), каникул определяются календарным учебным графиком.

2.8. Для обучающихся 1-8 классов устанавливается пятидневная учебная неделя, для обучающихся 9-11 классов – шестидневная учебная неделя.

2.9. Занятия в Средней школе № 34 проводятся в две смены.

2.10. Обучение в 1, 5, 9-11 классах и классах для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья проводится в первую смену.

2.11. Начало занятий не ранее 08.00. Проведение «нулевых» уроков в школе не допускается. Занятия заканчиваются не позднее 19.00 часов.

2.12. Продолжительность урока (академический час) не превышает 45 минут, для классов, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья - 40 минут.

2.13. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- в сентябре и октябре — по 3 урока продолжительностью 35 минут;

- в ноябре и декабре — по 4 урока продолжительностью 35 минут;

- с января по май — по 4 урока и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры продолжительностью 40 минут.

- организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут.

2.14. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, продолжительность перемен для приёма пищи 20 минут.

2.15. Образовательная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объём максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1 классов не более 4 уроков в день и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2-4 классов не более 5 уроков в день и 1 день в неделю - не более 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.

2.16. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определённой гигиеническими нормативами.

2.17. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана Средней школы № 34, состоящего из обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объёма недельной образовательной нагрузки. Объём обязательной части образовательной программы начального общего образования составляет 80%, образовательной программы основной общего образования составляет 70%, образовательной программы среднего общего образования составляет 60%.

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6 дневной неделе, не более	При 5 дневной неделе, не более
1 классы		21
2-4 классы		23
5 классы		29
6 классы		30
7 классы		32
8 классы		33
9 классы	36	
10-11 классы	37	

2.17. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности. В середине каждого 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.

2.18. Для предупреждения переутомления в течение недели, обучающиеся имеют облегченный день в среду или в четверг.

2.19. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках. Длительность контрольной работы, являющейся формой письменной проверки результатов обучения с целью оценки уровня достижения предметных и (или) метапредметных результатов, составляет от одного до двух уроков (не более чем 45 минут каждый). При этом объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году.

2.20. Длительность практической работы, являющейся формой организации учебного процесса, направленной на выработку у обучающихся практических умений, включая лабораторные, интерактивные и иные работы и не являющейся формой контроля, составляет один урок (не более чем 45 минут).

2.21. Суммарный объем домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 1 час - для 1 класса, 1,5 часа - для 2 и 3 классов, 2 часа - для 4 - 5 классов, 2,5 часа - для 6 - 8 классов, 3,5 часа - для 9 - 11 классов.

2.22. Домашнее задание на следующий урок задаётся на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублируется в нем задание не позднее времени окончания учебного дня.

2.23. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым директором образовательной организации на каждый учебный период.

### **3. Режим каникулярного времени**

3.1. С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном графике предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 7 календарных дней. Суммарная минимальная продолжительность каникул составляет: не менее 133 дней при 19 неделях, 126 дней при 18 неделях в 1-4 классах. Суммарная минимальная продолжительность каникул составляет: не менее 126 дней для 5-10 классов, 42 дня для 11 классов.

3.2. Продолжительность каникул составляет:  
по окончании I четверти (осенние каникулы) – не менее 7 календарных дней (для 1 - 11 классов);  
по окончании II четверти (зимние каникулы) – не менее 7 календарных дней (для 1 - 11 классов);  
дополнительные каникулы – не менее 7 календарных дней (для 1 классов);  
по окончании III четверти (весенние каникулы) – не менее 7 календарных дней (для 1 - 11 классов);  
по окончании учебного года (летние каникулы) - не менее 8 недель (для 1 - 10 классов).

3.3. При возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, в том числе военных действий, на отдельных территориях общеобразовательные организации могут вводить дополнительные каникулы в течение учебного года с сентября по май со сдвигом учебного процесса на летние месяцы.

### **4. Режим внеурочной деятельности**

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

4.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы образовательной организации разрешается только после издания соответствующего приказа директора образовательной организации. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет учитель, который назначен приказом директора.

4.3. Работа спортивных секций, кружков допускается только по расписанию, утвержденному директором образовательной организации.

4.4. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия по программам дополнительного образования планируются в дни с наименьшим количеством обязательных уроков и начинаются не ранее 20 минут после окончания уроков. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

4.5. По желанию и запросам родителей (законных представителей) обучающихся в Средней школе № 34 могут открываться группы по присмотру и уходу за детьми школьного возраста, которые начинают свою работу после окончания уроков. Режим работы каждой группы утверждается приказом директора школы.

