

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ШОЛОХОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МЕРКУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

(МБОУ «Меркуловская СОШ»)

ПРИНЯТО

на заседании педагогического совета
МБОУ «Меркуловская СОШ»

протокол от 10.07.2026 г. № 17

УТВЕРЖДЕНО

приказом от 10.07.2026 г. № 230

Директор МБОУ «Меркуловская СОШ»

_____ Шапошникова С.С.

Положение

о режиме занятий обучающихся

МБОУ «Меркуловская СОШ»

х. Меркуловский
2026

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учеников МБОУ «Меркуловская СОШ» (далее – школа) разработан 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.

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

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. Учебный год

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 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.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды - четверти. Количество четвертей в учебном году – четыре. После окончания учебного периода следуют каникулы.

2.4. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, 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. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- 35 минут в сентябре–декабре;
- 40 минут в январе–мае.

Продолжительность урока для обучающихся с ОВЗ не превышает 40 мин.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков – в 9.00 часов.

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

3.5. Расписание звонков для 1-го класса

Номер урока	1 полугодие (сентябрь–декабрь)		2 полугодие (январь–май)	
	Урок	Перемена	Урок	Перемена
1	9.00-9.35		9.00-9.40	
		15 мин 9.35-9.50		15 мин 9.40-9.55
2	9.50-10.25		9.55-10.35	
		40 мин 10.25-11.05		40 мин 10.35-11.15
3	11.05-11.40		11.15-11.55	
		20 мин 11.40-12.00		20 мин 11.55-12.15
4	12.00-12.35		12.15-12.55	
		20 мин 12.35-12.55		20 мин 12.55-13.15
5			13.15-13.55	

3.6. Расписание звонков для 2–11-х классов

Номер урока	Урок	Перемена
1	9.00-9.40	
		10 мин 9.40-9.50
2	9.50-10.30	
		20 мин 10.30-10.50
3	10.50-11.30	
		20 мин 11.30-11.50
4	11.50-12.30	
		20 мин 12.30-12.50
5	12.50-13.30	
		10 мин 13.30-13.40
6	13.40-14.20	
		10 мин 14.20-14.30
7	14.30-15.10	

3.7. При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков и спортивных секций, занятия начинаются не ранее, чем через 40 минут после окончания уроков и оканчиваются не позднее 20.00 ч. для обучающихся начальных классов и не позднее 21.00 ч. для остальных обучающихся.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей), при наличии необходимых условий (кадровых, финансовых, материально-технических и других условий), возможно деление классов на группы.

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

Класс	При 5-ти дневной учебной неделе, не более
1 класс	21 ч
1-4 классы	23 ч
5 класс	29 ч
6 класс	30 ч
7 класс	32 ч
8-9 классы	33 ч
10-11 классы	34 ч

4.3. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учеников 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;

В первой четверти — три урока в день, со второй четверти — четыре урока в день. Во втором полугодии (после зимних каникул) — четыре урока в день,

- 2–4-х классах – пяти

- 5–6-х классах – шести;

- 7–11-х классах – семи.

Количество уроков для обучающихся с ОВЗ не превышает:

- во 2–4-х классах – пяти;

- 5–11-х классах – шести.

Сдвоенные уроки в школе не проводятся.

Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или четверг.

4.4. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной в одном классе. Контрольные рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

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

4.6. 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., в 6-7-х классах – 2,5 ч., в 9-11-х классах – 3,5 ч.

4.7. 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.

4.8. 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.

4.9. Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.

Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

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

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. Для определения продолжительности использования интерактивной доски на уроке рассчитывается суммарное время ее использования на занятии.

Для вычисления продолжительности использования ЭСО индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии.

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

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. 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.

6. Режим каникулярного времени

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

6.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

6.3. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней.

6.4. Обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти предоставляются дополнительные каникулы (одна неделя).

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. Недельный объем внеурочной деятельности составляет не более 10 ч.

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

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

7.5. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 20 минут.

7.6. 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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312785006653143968851816314299382482766709872296

Владелец Шапошникова Светлана Сергеевна

Действителен с 06.08.2026 по 06.08.2027