

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
НОВОСИБИРСКА
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 175»
(МБОУ «СОШ № 175»)**

ПРИНЯТО

на заседании
педагогического совета
(протокол от 31.08.2026 г. № 15)

СОГЛАСОВАНО

управляющим советом
МБОУ «СОШ № 175»
(протокол от 31.08.2026 № 54)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СОШ
№ 175» от 31.08.2026 г. № 109-ОД

**ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ
ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 175**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано на основании следующих документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

- Санитарных правил 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19;

- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (в действующей редакции);

- Устава МБОУ СОШ № 175.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и режим занятий обучающихся МБОУ СОШ № 175 (далее - Школа).

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Школы и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получения обучающимися общего образования.

1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте Школы в сети Интернет.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком (п.9, п.22 ст. 2, п.10 ст. 13 федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ), расписанием учебных занятий, расписанием внеурочной деятельности, расписанием звонков.

2.2. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

2.3. Продолжительность учебного года, каникул устанавливается календарным учебным графиком. Календарный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Школы.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или полугодия. Количество четвертей - 4. Количество полугодий - 2. После каждого учебного периода следуют каникулы.

2.5. Обучение в Школе ведется по пятидневной учебной неделе для обучающихся 1-11 классов.

2.6. Продолжительность всех видов аудиторных (классных) занятий определяется академическим часом. Продолжительность академического часа (урока) во 2-11 классах - 40 минут.

2.7. Для обучающихся 1 классов для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения применяется ступенчатый метод постепенного наращивания учебной нагрузки в соответствии с СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»:

- ✓ в сентябре-октябре - 3 занятия продолжительностью по 35 минут каждое (общее количество часов, рекомендованных для изучения учебных предметов «Русский язык», «Литературное чтение», «Математика», «Окружающий мир», «Изобразительное искусство», «Музыка», «Труд (технология)» сокращено в адаптационный период, при этом содержание учебных предметов остается неизменным;
 - ✓ в ноябре-декабре - 4 занятия продолжительностью по 35 минут;
 - ✓ в январе-мае - 4 занятия продолжительностью по 40 минут; в середине учебного дня проводится динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.
- 2.8. Учебные занятия в Школе начинаются в 8 часов 00 минут. Занятия проводятся в две смены.
- 2.9. Продолжительность перемен между занятиями составляет:
- ✓ после первого урока - 10 минут;
 - ✓ после второго и третьего уроков - 20 минут (для организации питания обучающихся);
 - ✓ после четвертого урока - 15 минут.
- 2.10. Аудиторная учебная нагрузка обучающихся не должна превышать предельно допустимую аудиторную учебную нагрузку:
- а) **при 5-дневной учебной неделе:**
- ✓ 1 класс - 21 час в неделю;
 - ✓ 2-4 классы - 23 часа в неделю;
 - ✓ 5 класс - 29 часов в неделю;
 - ✓ 6 класс - 30 часов в неделю;
 - ✓ 7 класс - 32 часа в неделю;
 - ✓ 8-9 классы - 33 часа в неделю;
 - ✓ 10-11 классы - 34 часа в неделю.
- Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможна организация проведения внеурочной деятельности.
- 2.11. Расписание учебных занятий составляется в соответствии с требованиями Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 ;
- 2.12. В Школе установлены следующие основные виды учебных занятий: урок, лекция, семинар, практическая работа, лабораторная работа, экскурсия и др.
- 2.13. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках предусмотрены физкультминутки, динамические паузы, гимнастика для глаз (на всех уровнях образования).
- 2.14. В оздоровительных целях в Школе создаются условия для дополнительной двигательной активности обучающихся в движении:
- ✓ 3-и часа физической культуры в неделю;
 - ✓ физкультминутки во время занятий;
 - ✓ подвижные перемены;
 - ✓ внеклассные спортивные занятия и соревнования;
 - ✓ Дни здоровья.

3. Режим каникулярного времени.

- 3.1. С целью профилактики переутомления обучающихся предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.
- 3.2. Для обучающихся 1 классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти (в феврале).
- 3.4. Сроки каникул регламентированы календарным учебным графиком.

4. Режим внеурочной деятельности.

4.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием спецкурсов, кружков, секций, объединений. Проведение внеклассных мероприятий за пределами образовательного учреждения разрешается только на основании приказа директора Школы. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении мероприятий несет педагогический работник, назначенный приказом директора Школы.

4.2. Работа спортивных секций, кружков, спецкурсов, творческих объединений допускается только по расписанию, утвержденному директором Школы.

4.3. Перерыв между последним уроком и началом внеурочных/дополнительных занятий следующей смены составляет 30 минут.

4.4. Часы групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой нагрузки.

4.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 40 минут, организуются перемены - 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

4.6. Программы внеурочной деятельности для обучающихся начальной школы разрабатываются в соответствии с основной образовательной программой.

4.7. Для организации различных видов внеурочной деятельности используются общешкольные помещения: учебные кабинеты, актовый и спортивный залы, библиотека, прилегающая территория к зданию Школы.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) 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. Срок действия

6.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения приказом директора Школы.

6.2. Срок действия данного Положения неограничен.

6.3. При необходимости в Положение могут быть внесены изменения, дополнения, подлежащие аналогичной процедуре принятия и утверждения.