

РАССМОТРЕНО:  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 19  
Протокол от 28.08.2025 г. № 1

СОГЛАСОВАНО:  
Советом школы  
Протокол от 28.08.2025 г.  
№ 1

УТВЕРЖДЕНО:  
Приказом МБОУ СОШ № 19  
от 29.08.2025 г. №178

Принято с учетом мнения  
Совета родителей МБОУ  
СОШ № 19  
Протокол от 28.08.2025 г. № 1

Принято с учетом мнения  
Совета старшеклассников  
МБОУ СОШ №19  
Протокол от 28.08.2025 г.№ 1

**Режим занятий обучающихся  
МБОУ СОШ №19  
на 2025-2026 учебный год**

**1. Общие положения**

1.1. Режим занятий обучающихся Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы

№19 (далее по тексту соответственно – Режим, МБОУ СОШ №19) разработан в соответствии с :

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой начального общего образования, утв. приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 (с изменениями);
- Федеральной образовательной программой среднего общего образования, утв. приказом Министерством просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 (с изменениями)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 , Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности (или) безвредности для человека факторов среды обитания", СанПин 1.2.3685-21
  - Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. N 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с изменениями);
  - Федеральным законом от 13.06.2023 № 256-ФЗ "О внесении изменений в статью 7 Федерального закона "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" и статью 41 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации";
  - Уставом Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №19
- 1.2. Настоящий документ устанавливает порядок организации образовательной деятельности, который действует в течение учебного года и регламентирует функционирование МБОУ СОШ №19 в соответствии с санитарными нормами и правилами.
- 1.3. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с расписанием учебных занятий (уроков) и образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования, которые разрабатываются и утверждаются МБОУ СОШ №19 самостоятельно на основе федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

## **2. Учебный год.**

- 2.1. Учебный год в МБОУ СОШ №19 по очной форме обучения начинается 01 сентября 2025 года и заканчивается 26 мая 2026 года в соответствии с календарным учебным графиком на каждом уровне образования.
- 2.2 Начало учебного года может переноситься МБОУ СОШ №19 при реализации образовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения - не более чем на три месяца.
- 2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся начального общего образования составляет 34 недели, в 1-м классе – 33 недели; основного общего и среднего общего образования – 34 недели, в 9 классе продолжительность учебного года и летних каникул определяется с учетом прохождения обучающимися государственной итоговой аттестации.
- 2.4. Учебный год составляют учебные периоды: в 1-4, 5-9 классах –

четверти, в 10 классе – полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти. Обучающимся предоставляются каникулы продолжительностью не менее 7 календарных дней.

2.6. 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 на уровне начального общего образования в ООП НОО, на уровне основного общего образования – в ООП ООО, на уровне среднего общего образования – в ООП СОО.

2.7. Учебный год для юношей десятых классов, проходящих подготовку по основам военной подготовки, продлевается на 5 дней для прохождения военных сборов.

### **3. Режим занятий**

3.1. В МБОУ СОШ №19 устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, выполнение контрольных работ, занятия внеурочной деятельности.

3.2. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1-11 классах.

3.3. Урочная деятельность обучающихся с ОВЗ организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение курсов внеурочной деятельности.

3.4. Для всех видов учебных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих требований: «ступенчатый» режим обучения: (в сентябре, октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – 4 урока по 35 минут каждый; в январе – мае – 4 урока по 40 минут каждый).

3.5. Учебные занятия в 1, 2, 4, 5-11 классах организуются в первую смену.

3.6. Учебные занятия в 3 «А», 3 «Б», 4 «В» классах организуются во вторую смену.

3.7. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв. Организация перемен предполагает проведение режима проветривания в течение 10 минут, при которых обучающиеся выходят в коридор. Проветривание коридоров, рекреаций и лестничных пролетов осуществляется в течение урока.

Расписание звонков

№ урока	Время урока	Продолжительность перемены
---------	-------------	----------------------------

1	8.00 – 8.40	10 минут
2	8.50 – 9.30	20 минут
3	9.50 – 10-30	20 минут
4	10.50 – 11.30	20 минут
5	11.50 – 12.30	10 минут
6	12.40 – 13.20	10 минут
7	13.30 – 14.10	5 минут
	Вторая смена	
1	13.30 – 14.10	20 минут
2	14.30 – 15.10	20 минут
3	15.30 – 16.10	10 минут
4	16.20 – 17.00	10 минут
5	17.10 – 17.50	5 минут
6	17.55 – 18.35	

#### **4. Организация образовательной деятельности МБОУ СОШ №19**

4.1. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных кабинетах.

4.2. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы, при наличии необходимых условий.

4.3. Основные образовательные программы реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Объем максимально допустимой недельной учебной нагрузки определяется согласно гигиеническим требованиям СанПин 1.2.3685-21

4.4. Организация обучения по индивидуальному учебному плану на дому осуществляется в порядке, установленном соответствующим Положением.

4.5. Образовательная учебная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не больше 4-х уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов – не более 5-ти уроков;
- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-10 классов - не более 7 уроков.

4.6. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных учебных занятий и курсов внеурочной деятельности.

4.7. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. В начальных классах сдвоенные уроки не проводится, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке (таблица 6.6. СанПин 1.2.3685-21) .

4.8. Обучение в 1-ом классе осуществляется с соблюдением следующих

дополнительных требований:

- проведение учебных занятий только в 1-ю смену по пятидневной учебной неделе;

- «ступенчатый» режим обучения: (в сентябре, октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре – 4 урока по 35 минут каждый; в январе – мае – 4 урока по 40 минут каждый);

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

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся.

4.9. Занятия по программам дополнительного образования, курсы внеурочной деятельности, платные образовательные услуги, другие мероприятия, определяются отдельным расписанием.

4.10. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или четверг.

4.11. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организовываются в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

4.12. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком питания, утверждённым приказом МБОУ СОШ №19.

4.13. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводиться на 2-4 уроках.

4.14. 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).

4.15. 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.

4.16. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе ЭСО устанавливается согласно гигиеническим требованиям таблицы

6.8. СанПин 1.2.3685-21.

4.17. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для обучающихся 1 – 2-х классов – не более 20 минут;

для обучающихся 3 - 4-х классов - не более 25 минут, для обучающихся 5- 9-х классов – не более 30 минут, для обучающихся 10 – 11-х классов - не более 35 минут.

4.18. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля соответствуют возрасту, на основании состоянию здоровья (сведений, содержащихся в заключении медицинской организацией, выданном по результатам проведенных профилактических осмотров обучающихся) и физической подготовленности обучающихся. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

4.19. 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%.

4.20. Промежуточная аттестация в 2 – 11 классах регламентируется Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ СОШ №19. Государственная

итоговая аттестация выпускников 9 классов проводится согласно приказа Министерства просвещения Российской Федерации.

4.21. Все работы, в учебных кабинетах технологии обучающиеся выполняют в специальной одежде и (или) с использованием средств индивидуальной защиты.

4.22. Самостоятельная подготовка обучающихся к занятиям, выполнение обучающимися заданий, данных педагогическими работниками в рамках образовательной программы для выполнения во внеучебное время (далее – домашнее задание), осуществляется обучающимися в домашних условиях и иных условиях, в том числе в цифровой образовательной среде, и предусматривает выполнение обучающимися письменных и устных, практических, творческих, проектных, исследовательских работ в целях совершенствования, развития и практического применения формируемых в ходе урока предметных знаний и умений, универсальных учебных действий и из использования для решения учебных, учебно-познавательных и учебно-практических задач в соответствии с планируемыми результатами рабочей программы учебного предмета. Определение объема домашних заданий осуществляется педагогическими работниками в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и правилами, Гигиеническими нормативами с учетом возрастных, психофизиологических особенностей,

способностей и интересов обучающихся». Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты по времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): 1 класс - 1 ч, 2 - 3

классов - 1,5 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11х классах - до 3,5ч.

## **5. Особенности режима занятий при электронном обучении с использованием дистанционных образовательных технологий.**

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. Посещение МБОУ СОШ №19 участниками образовательных отношений и иными лицами.**

6.1. Педагогам категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора МБОУ СОШ №19, а в случае его отсутствия дежурного администратора.

6.2. Посетители и родители (законные представители) обучающихся могут быть допущены в школу при предъявлении документа удостоверяющего личность и сообщив к кому они направляются. После записи их в журнале регистрации перемещаются по территории школы в сопровождении дежурного администратора или педагогического работника.

6.3. Сотруднику охраны категорически запрещается впускать в здание МБОУ СОШ №19 посторонних лиц без предварительного разрешения директора школы или дежурного администратора.

6.4. Педагогам категорически запрещается вести прием родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся во время уроков. Встречи педагогов и родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся осуществляются на переменах или вне уроков педагога по предварительной договоренности.

6.5. Родители (законные представители) могут посетить учебное занятие (урок, занятие внеурочной деятельности) с согласия педагогического работника, ведущего соответствующее занятие.

6.5 Прием родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся по личным вопросам осуществляется:

- директором: четверг с 15.00 до 17.30;

- заместителями директора: вторник с 15-00 до 17-00

## **7. Заключительные положения**

7.1 Настоящий локальный нормативный акт, согласовывается на Педагогическом совете школы и утверждается (либо вводится в действие) приказом директора образовательной организации.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящий локальный нормативный акт, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации и принимаются в порядке, предусмотренном п.6.1. настоящего локального нормативного акта

7.3. После принятия локального нормативного акта (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции, предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.