Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Ленинского района
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение – средняя общеобразовательная школа № 154

ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 13.05.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директором МАОУ СОШ № 154
_____ Валаминой О.В.
Приказом № 1 от 13.05.2025 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
О режиме занятий обучающихся

1. Общие положения.

1.1. Положение о режиме учебных занятий разработано на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 ФЗ (с изменениями);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28);
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22.03.2021г. №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Устава МАОУ СОШ № 154 (с изменениями) (далее - школа).

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий для обучающихся МАОУ СОШ № 154, график посещения школы участниками образовательных отношений.

1.3. Режим работы школы определяется приказом директора в начале каждого учебного года.

1.4. Режим работы школы, график посещения школы участниками образовательных отношений и иными лицами действует в течение учебного года.

Изменения в режиме работы школы определяются приказом директора в соответствии с нормативно-правовыми документами в случаях объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха и др.

1.5. Настоящее Положение регламентирует функционирование организации в период организации образовательного процесса, каникул, летнего отдыха и оздоровления обучающихся.

2. Цели и задачи.

2.1. Упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативноправовыми документами.

2.2. Обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

3. Режим работы школы во время организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса в школе регламентируется учебным планом соответствующей общеобразовательной программы, календарным учебным графиком, расписанием учебных, факультативных, элективных, внеурочных занятий, расписанием звонков.

3.1. Продолжительность учебного года.

Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей общеобразовательной программы. Если первое сентября приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

Продолжительность учебного года в первом классе составляет 33 недели, во 2-8,10 классах - 34 недели, в 9 и 11 классах - 33 недели.

Календарный график на каждый учебный год утверждается приказом директора школы.

3.2. Регламентирование образовательного процесса.

Учебный год делится на четыре четверти.

Целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул.

Для обучающихся в первых классах в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в феврале. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Сроки начала и окончания каникул определяются школой самостоятельно.

Для обучающихся 1-10 классов устанавливается пятидневная учебная неделя, для 11 классов - шестидневная.

Учебные занятия организуются в две смены. В 2025-2026 уч.г. 4В класс обучается – во вторую, все остальные классы в первую смену.

Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки	1 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	4 урока
для обучающихся, не более		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков

	2-4 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков
	5-6 классы		6 уроков
	7-11 классы		7 уроков
	старше 18 лет		не более 8 ч (академических)
	2-4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		5 уроков
	5-11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		6 уроков
Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс		21 ч
	2-4 класс		23 ч
	5 класс		29 ч
	6 класс		30 ч
	7 класс		32 ч
	8-9 класс		33 ч
	10-11 класс		34 ч

Учебная нагрузка при 6 дневной учебной неделе, не более	10-11 класс	37 ч

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

Для вычисления продолжительности использования электронного средства обучения (ЭСО) индивидуального пользования определяется непрерывная продолжительность их использования на занятии.

При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними не должно превышать максимума по одному из них.

Для детей 6-7 лет и обучающихся 1-4 классов использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в школе, мин, не более	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
1	2		4	5
Интерактивная доска	5-7 лет	7	20	
	1-3 классы	20	80	
	4 классы		90	
	5-9 классы	30	100	
	10-11 классы	30	120	
Интерактивная панель	5-7 лет	5	10	
	1-3 классы	10		

	4 классы	15	45	
	5-6 классы	20	80	
	7-11 классы	25	100	
Персональный компьютер	6-7 лет	15	20	
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы		60	120
	10-11 классы	35	70	170
Ноутбук	6-7 лет	15	20	
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Планшет	6-7 лет	10	10	
	1-2 классы	10		80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы	20	80	150

Оценка трудности предметов, отсутствующих в представленных шкалах, производится аналогично предметам данной предметной области.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования

организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности, и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой должны проводится в зале.

Микроклиматические показатели, при которых проводятся занятия физической культурой на открытом воздухе в холодный период года по климатическим зонам:

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха, °с		
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/с	при скорости ветра 6-10 м/с
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9	-6	-3
	12-13 лет	-12	-8	-5
	14-15 лет	-15	-12	-8
	16-17 лет	-16	-15	-10

3.3. Регламентирование образовательного процесса на день.

Режим занятий обучающихся устанавливается следующим: учебная нагрузка, в том числе вне учебная нагрузка, перерывы между занятиями для организации активного отдыха и питания обучающихся, которые регламентируются требованиями СанПиН.

Ежедневное количество, продолжительность и последовательность учебных занятий определяется расписанием, утвержденным директором школы. Факультативы, внеурочные занятия, занятия объединений

Иностранный язык/Второй иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Биология		10	8	7	7	7
Литература/Родная литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		-	-	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		7	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	3	3	-
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание		-	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Основы безопасности жизнедеятельности		-	-	-	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2
ОДНКНР		7	-	-	-	-

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Химия	11
Математика (включая алгебру и начала математического анализа, геометрию)	10

дополнительного образования (кружки, студии, секции и др.), элективные курсы и т.п. организуются после перерыва не менее, чем через 40 минут после основных занятий.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10

Русский язык/Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание, Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1
Астрономия	4

3.3.1. Начало занятий первой смены — не ранее 8:00, окончание - не позднее – 14.40. Начало занятий второй смены для 4в класса — 13.00, окончание - не позднее 17.10.

3.3.2. Продолжительность урока - 40 минут.

Для обучающихся 1-х классов устанавливается «ступенчатый» режим занятий:

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 продолжительностью 40 минут.

3.3.3. Перерыв между сменами не менее 30 минут для проветривания и проведения влажной уборки.

При работе школы в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9 и 11 классов должно быть организовано в первую смену.

Проведение сдвоенных уроков	1-4 классы	не проводятся за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста	20 мин
Продолжительность перемен (перерывов), не менее	1-11 классы	20 мин
	1-11 классы перемены для приема пищи	20 мин
	динамическая пауза (для 1 -х классов)	40 мин
Недельный объем внеурочной деятельности, не более	1-11 класс	10 ч
Количество видов учебной деятельности на учебном занятии	1-4 классы	3-7
	5-11 классы	5-7
Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин	1-4 классы	5-7
	5-9 классы	7-10
	10-11 классы	7-10
Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %	1-4 классы	60-80
	5-9 классы	70-90
	10-11 классы	70-90

Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее		70
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее		2 мин
Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	1 класс	1,0 ч
	2-3 классы	1,5 ч
	4-5 классы	2,0 ч
	6-8 классы	2,5 ч
	9-11 классы	3,5 ч
Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг	1-2 классы	1,5
	3-4 классы	2,0
	5-6 классы	2,5
	7-8 классы	3,5
	9-11 классы	4,0

3.3.4. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором школы.

3.3.5. В начале и конце урока подается звонок.

3.4. Во время перемен педагоги дежурят в рекреациях, в фойе и в столовой, обеспечивают дисциплину обучающихся, а также несут ответственность за поведение обучающихся.

Дежурство педагогов, классных руководителей осуществляется в соответствии с графиком дежурства, утвержденным директором школы. График дежурства может быть различным в каждой учебной четверти.

3.5. Организацию образовательного процесса осуществляют педагогические работники в соответствии с перечнем обязанностей, установленных Должностной инструкцией.

3.6. Педагогам категорически запрещается впускать в класс посторонних лиц без предварительного разрешения директора школы, а в случае его отсутствия — дежурного администратора.

3.7. Работа объединений дополнительного образования, кабинетов информатики, спортивного зала организуется в соответствии с расписанием, утвержденным директором школы.

3.8. На уроках с целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся учителя проводят физкультурные минутки и гимнастику для глаз.

Положение принято с учетом мнения
Совета обучающихся (протокол № 1 от 13.05.2025 г.) и
Совета родителей (протокол № 1 от 13.05.2025 г.)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211440

Владелец Ольга Вячеславовна Валамина

Действителен С 21.10.2024 по 21.10.2025