ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
МБОУ «Сизовская средняя школа»
Протокол № 10 от 26.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ
«Сизовская средняя школа»
от 31.08.2026 г. № 332

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся
МБОУ «Сизовская средняя школа»

1. Общие положения

1.1.Настоящий Положение о режиме занятий обучающихся МБОУ «Сизовская средняя школа» (далее – Режим занятий) разработано в соответствии с:
-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
-СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19;
-СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 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 России от 22.03.2021 № 115 (с изменениями).
1.2.Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий МБОУ «Сизовская средняя школа» (далее-школа).
1.3.Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

2. Учебный год

2.1.Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком 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.Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.
2.3.Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального общего, основного общего, 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.
2.4.Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.
2.6.После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.7.Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (триместров), 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.
2.8. При возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, в том числе военных действий на отдельных территориях, МБОУ «Сизовская средняя школа» может вводить дополнительные каникулы в течение учебного года с сентября по май со сдвигом учебного процесса на летние месяцы.

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 45 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

Продолжительность урока в компенсирующих классах (при их наличии) не превышает 40 минут.
3.3.Занятия в школе организованы в одну смену. Занятия начинаются не раньше 8.00.
3.4.После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв продолжительностью не менее 10 мин, после второго и четвёртого урока – 20 мин.
3.5.Расписание звонков для **1-го класса**:

Урок	**Продолжительность урока**			**Продолжительность перемены**
	Сентябрь-октябрь: 35 минут	**Ноябрь-декабрь: 35 минут**	**Январь–май: 40 минут**	
1-й	08:30 - 09:05	08:30 - 09:05	08:30 - 09:10	10 минут
2-й	09:15 - 09:50	09:15 - 09:50	09:20 - 10:00	20 минут
3-й	10:30 - 11:05	10:30 - 11:05	10:40 - 11:20	15 минут
4-й	-	11:15 - 11:50	11:35 - 12:15	20 минут
5-й	-	-	-	–
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности	55 минут	30 минут	40 минут	–
Внеурочная деятельность	с 12:00	с 12:30	с 13:00	–

Расписание звонков для **2–4-х классов**:

Урок	**Продолжительность урока 45 минут**	**Продолжительность перемены**
	I смена	
1-й	08:30–09:15	10 минут
2-й	09:25–10:10	20 минут
3-й	10:30–11:15	20 минут
4-й	11:35–12:20	20 минут
5-й	12:40–13:25	10 минут
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности – 30 минут		
Внеурочная деятельность с 13:55		

Расписание для **5−11-х классов**:

Урок	Время начала и окончания урока	Продолжительность перемены
1-й	08:30–09:15	10 минут
2-й	09:25–10:10	20 минут
3-й	10:30–11:15	20 минут
4-й	11:35–12:20	20 минут
5-й	12:40–13:25	10 минут
6-й	13:35–14:20	10 минут
7-й	14:30–15:15	–
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности – 30 минут		
Внеурочная деятельность	с 15:45	–

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

− 2 - 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;

− 5 - 6-х классах – шести;

− 7 - 11-х классах – семи.

3.7.Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей младшего школьного возраста не позднее 16.00, для детей старшего школьного возраста - не позднее 20.00.

3.8.При возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, в том числе военных действий на отдельных территориях, МБОУ «Сизовская средняя школа» может изменять режим работы в части:

− продолжительности уроков и перемен;

− продолжительности рабочей недели при соблюдении действующих санитарных требований и норм трудового распорядка.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1.Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе обеспечивающих изучение родного языка, если наряду с русским языком изучается родной язык, государственный язык Республики Крым, иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

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

4.3.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.
4.4.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 проводятся в зале.
Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1.При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21.
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. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.
6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.
6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.