



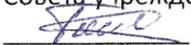
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №96"

650903, г. Кемерово, ул. Советская, 5а; тел. (838-2) 69-27-25; e-mail: [shkola96.71@mail.ru](mailto:shkola96.71@mail.ru)

СОГЛАСОВАНО

Председатель

Совета учреждения

 В.Л. Толкачев

« 26 » декабря 20 25 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Л.В. Стасюк

« 26 » декабря 20 25 г.

Приказ № 128



**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий учащихся**  
**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**«Средняя общеобразовательная школа №96»**

Принято педагогическим советом

Протокол от « 26 » декабря 20 25 г. № 3

Кемерово 2025

## 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий учащихся (далее – Положение) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №96» (далее – Учреждение) определяет режим занятий учащихся.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с

-Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012г. №237-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»» (с изменениями и дополнениями от 30.08.2024г; 24.12.2025г);

-Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

-Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №286 (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 №569; 08.11.2022 №955; 22.01.2024 №31; 18.06.2025 №467);

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом министерства просвещения РФ от 31.05.2021 №287 (с изменениями и дополнениями от 18.07.2022 №568; 08.11.2022 №955; 27.11.2023 №1-29; 22.01.2024 №31; 19.02.2024 №110; 18.06.2025 №467);

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утвержденным приказом министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 №413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 №1645; 31.12.2015 №1578, 29.06.2017 №613; 24.09.2020 №519; 11.12.2020 №712; 12.08.2022 №732; 26.12.2023 №1028; 12.02.2025 №93);

-Уставом муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №96».

-Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ №96»;

-Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «СОШ №96»;

-Основной образовательной программой среднего общего образования МБОУ «СОШ №96».

1.3. Настоящее Положение рассматривается педагогическим советом, имеющим право вносить в него изменения и дополнения, и утверждается приказом директора.

## 2. Образовательная деятельность

2.1. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом соответствующей образовательной программы. В случае, если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года для учащихся 1 классов составляет 33 недели, для учащихся 2-8 и 10 классов – 35 недель. Продолжительность учебного года для учащихся 9 и 11 классов составляет 34 недели (без учета государственной (итоговой) аттестации). Учебный год разделен на 4 учебные четверти.

2.3. В процессе освоения общеобразовательных программ учащимся предоставляются каникулы. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для учащихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

2.4. Количество классов в образовательной организации, а также количество учащихся в классах и группах продленного дня определяется в зависимости от числа заявлений, поданных гражданами, условий для осуществления образовательного процесса с учетом санитарных норм и правил.

2.5. При проведении занятий по иностранному языку во 2-11-х классах и труда (технологии) в 5-11-х классах, физической культуре в 10-11-х классах (при наличии условий), по информатике и информационно-коммуникационным технологиям, основам информационной культуры, физике и химии (во время практических занятий) классы делятся на две группы, если наполняемость класса составляет 25 человек.

2.6. В образовательной организации установлена пятидневная учебная неделя для учащихся первых-седьмых классов, шестидневная учебная неделя для учащихся восьмых-одиннадцатых классов.

2.7. Обучение 1-х, 5-х, 9-х, 11-х классов, а также 10-х классов с углубленным изучением отдельных предметов организовано только в первую смену.

2.8. Начало занятий в первую смену - 8.00, окончание - 13:50; начало занятий во вторую смену – 13:30, окончание – 19:40.

2.9. Продолжительность уроков в образовательной организации составляет 45 минут, продолжительность перемены между уроками не менее 10 минут для отдыха обучающихся. Для питания обучающихся по индивидуальному графику организуются перемены продолжительностью не менее 20 минут.

2.10. В первом классе предусмотрен ступенчатый режим обучения:

- в сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – 4 урока по 35 минут каждый; с января по май – 4 урока по 40 минут каждый;

- в середине учебного дня рекомендуется организация динамической паузы продолжительностью не менее 30 минут;

- в середине недели организуется облегченный день;

- С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике;

-обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

2.11. Продлен учебный год для юношей десятых классов, проходящих подготовку по основам военной службы во время пятидневных учебных сборов на базе воинской части.

2.12. При наличии необходимых условий и средств по желанию и запросам родителей (законных представителей) в образовательной организации могут быть открыты группы продленного дня.

2.13. Образовательная деятельность в школе осуществляется на основе учебного плана, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора школы.

2.14. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на учащихся не должен превышать требований, установленных в таблице:

Классы	Максимально допустимая аудиторная учебная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-дневной неделе, не более	при 5-дневной неделе, не более	
1	-	21	10
2-4	26	23	10
5	32	29	10
5	33	30	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	34	10

\*Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

\*\*Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно-полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

2.15. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной нагрузки в течение дня составляет:

-для учащихся 1 классов – не более 4 уроков;

-для учащихся 2-4 классов – не более 5 уроков;

-для учащихся 5-6-классов – не более 6 уроков;

-для учащихся 7-11 классов – не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные дни планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком предусматривается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

2.16. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

-для учащихся 1 классов – 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;

-для учащихся 2-4 классов – 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за свет урока физической культуры;

-для учащихся 5-7 классов – не более 7 уроков;

-для учащихся 8-11 классов – не более 8 уроков.

2.17. При наличии медицинских документов и заявлений родителей (законных представителей) для обучающихся организуются группы лечебно-профилактической физической культуры.

2.18. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности учащихся и шкалой трудности учебных предметов (СанПиН). При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для учащихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для учащихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

2.19. Для учащихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; для 2-4 классов – на 2-3 уроках, для 5-11 классов – на 2-4 уроках. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся, за исключением сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, в бассейне). Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы.

2.20. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложения 4 и 5 СанПиН 2.4.2.2821-10), а также ежедневную пятиминутную зарядку перед началом первого урока.

2.21. Во время урока необходимо чередовать различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1-4 классах не должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35 см у учащихся 1-4 классов и не менее 30-45 см – у учащихся 5-11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном

процессе технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

Классы	Непрерывная деятельность (мин), не более					
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока – физические упражнения для профилактики общего утомления.

2.22. Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- для учащихся 1-2 классов – не более 20 минут;
- для учащихся 3-4 классов – не более 25 минут;
- для учащихся 5-6 классов – не более 30 минут;
- для учащихся 7-11 классов – не более 35 минут.

2.23. Непрерывная продолжительность работы учащихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1-4 классах не должна превышать 5 минут, в 5-11 классах – 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, в 3-4 классах и старше – не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки, офтальмотренаж).

2.24. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них. С целью профилактики утомления учащихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

2.25. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся в учреждении проводится не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Замена учебных занятий физической культуры другими предметами не допускается.

2.26. Все практические работы в кабинете труда (технологии) учащиеся выполняют в специальной одежде. При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

2.27. При организации практики и занятий общественно-полезным трудом, предусмотренных образовательной программой, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к

безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста.

2.28. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3 классах – 1,5 часа, в 4-5 классах – 2 часа, в 6-8 классах – 2,5 часа, в 9-11 классах – 3,5 часа.

2.29. Обучающиеся имеют право на посещение по своему выбору мероприятий, которые проводятся в организации, которые проводятся в организации и не предусмотрены учебным планом.