

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 5» городского округа Самара**

ОБСУЖДЕНО И ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «Школы № 5» г.о. Самара

№ 7 от 21.05.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школы № 5»

Артюков А.П.

Приказ № 391 от 21.05.2026 г.

**Положение
о режиме занятий обучающихся**

I. Общие положения

1.1. Настоящее положение 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 (ред.от 17.03.2025),
- 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.
- Уставом МБОУ «Школа №5» г.о. Самара (далее - Школа).

1.2. Положение регламентирует режим занятий обучающихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Школа № 5» городского округа Самара (далее - Школа) и принято с учётом мнения Совета старшеклассников (протокол № 4 от 13.04.2026) и Совета школы (протокол № 4 от 13.04.2026)

1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных занятий и внеурочной деятельности, расписанием звонков.

II. Учебный год

2.1 Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с

Учебным планом 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 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.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в году – 4.

2.4. 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.

2.5. 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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

2.6. Школа создает условия для реализации общеобразовательных программ, учитывающие Санитарно-эпидемиологические требования и правила и Гигиенические требования. Годовой календарный учебный график, определяющий конкретные сроки начала и окончания учебных четвертей и каникул, разрабатывается и утверждается Школой ежегодно с учетом мнений участников образовательных отношений.

3. Режим занятий

3.1. Школа работает в две смены по графику пятидневной рабочей недели в 1-5 классах и шестидневной рабочей недели в 6-11 классах.

3.2. Начало учебных занятий в 8.00. Окончание учебных занятий не позднее 19.00

3.3. Продолжительность урока:

1 класс: I полугодие - 3 урока x 35 минут (сентябрь-октябрь), 4 урока x 35 минут (ноябрь-декабрь);

II полугодие - январь-май - по 4-5 урока в день по 40 минут

2-11 класс: 40 мин.

3.4. 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.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок/ занятие	Сентябрь – декабрь	Январь – май
1 урок	8.00-8.35	8.00 - 8.40
2 урок	8.50-9.25	8.50- 9.30
3 урок	Динамическая пауза или урок физкультуры в течение года	9.45- 10.25
4 урок	9.45-11.25	10.45- 11.25
5 урок		11.40- 12.20 (Для дней, когда есть внеурочная деятельность или физкультура)

Расписание звонков для 2-11 классов

Урок/ занятие	Первая смена	Перемена	Вторая смена	Перемена
1 урок	8.00 - 8.40	10	13.40- 14.20	10
2 урок	8.50- 9.30	15	14.30-15.10	15
3 урок	9.45- 10.25	20	15.25-16.05	10
4 урок	10.45- 11.25	15	16.15-16.55	10
5 урок	11.40- 12.20	10	17.05-17.45	10
6 урок	12.30- 13.10	30	17.55-18.35	

Перерыв между сменами не менее 30 минут (СанПиН 2.4.3648-20, п.3.4.16; СанПиН1.2.3685-21, табл. 6.6.)

Расписание звонков в субботу

Урок/ занятие	Первая смена	Перемена
1 урок	8.00-8.40	10 минут
2 урок	8.50-9.30	20 минут
3 урок	9.45-10.25	15 минут
4 урок	10.45-11.25	20 минут
5 урок	11.40-12.20	15 минут
6 урок	12.30-13.10	10 минут

3.6. Образовательный процесс в Школе осуществляется в соответствии с расписанием.

Расписание учебных занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим требованиям и правилам и Гигиеническим нормативам.

3.7. При реализации утвержденных рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) общеобразовательной программы объем домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не

превышали времени, установленного Гигиеническими нормативам.

В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

Продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать:

2-3 класс — 1,5 ч;

4-5 класс — 2,0 ч;

6-8 класс — 2,5 ч;

9-11 класс — 3,5 ч.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на 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 иностранного языка, технологии, 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 проводиться 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 (СанПиН 1.2.3685-21, табл. 6.6.), 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.

6.4. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей до 7 лет не позднее 19.30, для детей 8–15 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.