

СОГЛАСОВАНО с Советом школы МБОУ СОШ №3 Протокол № 10 от 12.05.2026г.	ПРИНЯТО на заседании педагогического совета Протокол № 15 от 12.05.2026г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ СОШ №3 Г. Ишимбая С.Т. Султанмуратов Приказ № 227 от 12.05.2026г.
--	--	---

**Положение
о режиме занятий учащихся
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
средняя общеобразовательная школа №3 города Ишимбая
муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан**

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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);
3. 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 г. № 2;
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»
5. Уставом МБОУ СОШ №3.

1.2. Настоящее положение устанавливает режим занятий в течение всего учебного года. Изменение режима занятий возможно только на основании приказа директора школы. Целями установления режима занятий, обучающихся являются: упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами; обеспечение конституционных прав, обучающихся на образование и здоровьесбережение.

1.3. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

2. 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 в 1 классе 33 недели, 2-11 классах - 34 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: с 1-9 классы - четверти, 10-11 классы - полугодия. Количество четвертей - 4, количество полугодий - 2.

2.4 После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются учащимся 1-х классов в середине 3 четверти.

2.5. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, полугодий, 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.

3.Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах. Урочная деятельность для учащихся 1-11кл. и детей с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение занятий по внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену, по «ступенчатому» графику. Начало уроков– 8.15. Занятия заканчиваются не позднее 15.20.

Расписание звонков для 1 класса

Сентябрь-октябрь

Образовательная деятельность	Продолжительность урока	Продолжительность перемен
1-урок	08.15- 08.50	15 мин
2-урок	09.05- 09.40	25 мин
3-урок	10.05-10.40 Динамическая пауза	25 мин
4-урок	11.05 – 11.40	20 мин
Внеурочная деятельность	12.00 – 12.35	25 мин

Ноябрь-декабрь

Образовательная деятельность	Продолжительность урока	Продолжительность перемен
1-урок	08.15- 08.50	15 мин
2-й урок	09.05-09.40	25 мин
3-урок	10.05–10.40 Динамическая пауза	25 мин
4-урок	11.05-11.40	20 мин.
Внеурочная деятельность	с 12.00	35 мин

Январь-май

Образовательная деятельность	Продолжительность урока	Продолжительность перемен
1-урок	08.15-08.55	10 мин
2-й урок	09.05-09.45	20 мин
3-урок	10.05-10.45 Динамическая пауза	20 мин
4-урок	11.05-11.45	15 мин
5-урок	12.00- 12.40	10 мин
6-урок	12.50- 13.30	10 мин
Внеурочная деятельность	С 13.40	40 мин

Расписание звонков для 2- 11 классов

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемен
1-й урок	08.15-08.55	10 мин
2-й урок	09.05-09.45	20 мин
3-й урок	10.05-10.45	20 мин
4-й урок	11.05-11.45	15 мин
5-й урок	12.00-12.40	10 мин
6-й урок	12.50-13.30	10 мин
7-й урок	13.40-14.20	5 мин
8-й урок	14.25-15.05	5 мин
9-й урок	15.10-15.50	5 мин
10-й урок	15.55-16.35	5 мин
11-й урок	16.40-17.20	10 мин
Внеурочная деятельность	40 минут	По отдельному расписанию

3.4. Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык	7
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
ОРКСЭ	4
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

на уровне основного общего образования

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	-	-	-
Геометрия	-	-	12	10	8
Алгебра	-	-	10	9	7
Биология	10	8	7	7	7
Литература	4	6	4	4	7
Информатика	4	10	4	7	7
Русский язык	8	12	11	7	6

География	7	7	6	6	5
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
Труд	4	3	2	1	1
Музыка	2	1	1	1	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
ОБЗР				2	2

Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10-11 классах

Учебные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12
Геометрия, химия	11
Алгебра	10
Русский язык	9
Литература, иностранный язык	8
Биология	7
Информатика	6
История, Обществознание	5
География	3
ОБЗР	2
Физическая культура	1

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится в основном на среду и четверг. В эти дни в расписание уроков включены предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности, либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели, а так же предметны учителей совместителей, которые работают в данные дни.

В расписании уроков учитывается чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся начального уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, физической культуры; для обучающихся основного уровня образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами.

3.5.Количество часов, отведенных на освоение учащимися Учебного плана МБОУ СОШ № 3, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не превышает в совокупности величину недельной учебной нагрузки. Величина недельной учебной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемая через урочную деятельность, определяется в соответствии с санитарными нормами и правилами:

класс	Количество часов
1	21
2 - 4	23
5	29
6	30
7	32
8 - 9	33
10 – 11	34

3.6. В МБОУ СОШ № 3 для учащихся по образовательной программе среднего общего образования формируются профильные классы. Профиль определяется на основании анализа запроса родителей (законных представителей) и учащихся.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

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%.

4.5. При проведении занятий по иностранному языку, трудовому обучению в 5-9 кл., физической культуре в 10-11 кл., по информатике, физике (во время практических занятий), химии (во время практических занятий), на элективных курсах допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек.

4.6. В начальных классах плотность учебной работы учащихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.

4.7. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках.

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

4.9. В школе организовано медицинское учащих по договору с ИЦРБ. Медицинские осмотры учащихся организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения. В электронных классных журналах оформляется лист здоровья, в который для каждого учащегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой, рекомендуемом размере учебной мебели.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

- 5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.
- 5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков учащимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.
- 5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.
- 5.4. Особенности режима занятий при дистанционном обучении регламентируется Положением о дистанционном обучении в МБОУ СОШ № 3.

6.Режим внеурочной деятельности

- 6.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы занятий внеурочной деятельности.
- 6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.
- 6.3. 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.
- 6.4. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

7.Режим каникулярного времени

- 7.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Для учащихся во время каникул проводятся занятия детских объединений дополнительного образования, внеклассные мероприятия, экскурсии (по отдельному плану).
- 7.2. Школа организует летний отдых учащихся 1-4 кл. на базе ЦДП, для детей, требующих особого педагогического внимания, на базе загородных лагерей муниципалитета.

8.Промежуточная и итоговая аттестация учащихся

- 8.1. Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений учащихся определяется соответствующими локальными актами школы.
- 8.2. Освоение образовательных программ основного общего и среднего общего образования завершается обязательной итоговой аттестацией учащихся.

9.Заключительные положения

- 9.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Педагогическом совете школы, согласовывается с Советом школы с учетом мнения Родительского комитета и Совета старшеклассников, утверждается и вводится в действие приказом директора школы.
- 9.2. Все изменения и дополнения, вносимые в Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.
- 9.3. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения принимаются в порядке, предусмотренном п.9.1. настоящего Порядка.
- 9.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

