

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Ж.Г.СУНАГАТУЛЛИНА с. ИМАНГУЛОВО
МР УЧАЛИНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН

СОГЛАСОВАНО

педагогическим советом

Протокол № 2 от 30.10.2025

Директор школы:



Режим занятий учащихся

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа с.Имангулово МР Учалинский район Республики Башкортостан (далее – школа) разработан согласно нормативным документам:

- Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон N 273-ФЗ);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. N 115 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования";
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (далее - приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 287);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования";
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (далее - ФГОС НОО ОВЗ);

- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. N 1599 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (далее - ФГОС УО (ИН));
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. N 732 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования" (далее - приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. N 732);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 370 "Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования" (далее - ФОП ООО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 "Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования" (далее - ФОП СОО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (далее - ФОП НОО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования;
- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (далее - ФАОП НОО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (далее - ФАОП ООО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1026 "Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)" (далее - ФАООП УО (ИН));
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 22 января 2024 г. N 31 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования" (далее - приказ Минпросвещения России от 22 января 2024 г. N 31);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. N 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (далее - приказ Минпросвещения России от 9 октября 2024 г. N 704);
- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Методическим рекомендациям МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г. (далее - МР 2.4.0331-23);
- Письму Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. N 03-1326 "О направлении информации" (вместе с методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период) (далее - письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. N 03-1326). Методическими рекомендациями к вариантам расписаний к вариантам расписаний уроков для обучающихся НОО,ООО И СОО, автор (А.А Володин, И.В Ермакова, Т.М Пааничева, от 13.08.2025 N ОК-2258/03, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации.

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

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 учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования и учебно-календарным графиком образовательного учреждения. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.4. 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.

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или полугодия. Количество четвертей в учебном году – 4, полугодий – 2.

2.6. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 9 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.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах.

В субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет не более 45 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

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

С целью учета особенностей организации учебного процесса для обучающихся 1-х классов в первые месяцы их обучения в расписании уроков предусмотрен адаптационный период (сентябрь - октябрь) (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. N 03-1326).

В течение сентября и октября учебная нагрузка первоклассников не должна превышать 15 часов в неделю. Это означает, что в день допускается не более 3 уроков продолжительностью по 35 минут каждый. Важно предусмотреть облегченный учебный день - предпочтительно в среду или четверг - с меньшей интеллектуальной нагрузкой, чтобы предупредить переутомление и способствовать мягкой адаптации детей к школьной среде.

Расписание уроков должно быть организовано ступенчато: с меньшим числом уроков в сентябре - октябре и последующим увеличением нагрузки в ноябре - декабре, когда возможно проведение 4-х уроков в день. В адаптационный период распределение учебных предметов осуществляется с учетом их сложности и степени восприимчивости детьми младшего школьного возраста.

Примерное распределение учебных часов по федеральному учебному плану предусматривает, что в первую и третью недели обучающиеся проходят: 4 часа русского языка, 4 часа литературного чтения, 3 часа математики, 1 час окружающего мира, по 0,5 часа музыки и изобразительного искусства, 2 часа физической культуры. Уроки по труду (технологии) в эти недели не проводятся. Во вторую и четвертую недели количество часов по русскому языку остается прежним - 4, по литературному чтению - 3, по математике - 3, по окружающему миру - 1. Также по 0,5 часа отводится на музыку и изобразительное искусство, 1 час - на труд (технологии) и 2 часа - на физическую культуру. Общая недельная нагрузка при этом не превышает 15 часов (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. N 03-1326).

При необходимости сокращения часов в адаптационный период в первую очередь уменьшается количество занятий по наиболее трудным учебным предметам - русскому языку, математике, литературному чтению и окружающему миру. Однако

допустимо снижение не более чем на 1 час в неделю по каждому из этих учебных предметов. Также допускается сокращение количества уроков труда (технологии) до 1 урока в 2 недели.

Важной составляющей расписания уроков в этот период является обеспечение физической активности. После второго и третьего уроков рекомендуется проводить по две перемены длительностью 20 минут. В середине учебного дня должна быть организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут, предпочтительно на свежем воздухе. На каждом уроке проводятся обязательные физкультминутки.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков – в 8.30.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго или третьего урока – 20 мин.

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	8:30–9:05	8:30–9:10
2	9:15–9:50	9:15–9:55
3	10:10–10:45	10:15–10:55
4	11:05–11:40	11:15–11:55

Расписание звонков для остальных классов:

Урок	Первая смена
1	8:30–9:10
2	9:15–9:55
3	10:15–10:55
4	11:15–11:55
5	12:05–12:45
6	12:55–13:35
7	13:45–14:25
8	14:30–15:10

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.

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 в образовательных организациях, в которых наряду с русским языком изучается родной язык, государственный язык республик Российской Федерации, 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 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 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

5.3. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. 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.