

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №422
Кронштадтского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО
решением Общего собрания
Протокол № 1 от «28» 08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
_____Богданова О.Н.
Приказ № 86/Д-3 от «29» 08.2025 г.

УЧТЕНО
мнением Совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
Протокол № 1 от «28» 08.2025 г

Положение о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения

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

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №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. Приказ 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";
4. Уставом ГБОУ СОШ №422.

1.1 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.

1.2 Положение разрабатывается и принимается решением педагогического совета, утверждается приказом Образовательного учреждения с учетом мотивированного мнения родителей (законных представителей).

2. Учебный год

2.1 Учебный год в школе начинается с 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 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, основного, 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 в 1-11 классах. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.5 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.

2.6 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.

3. Режим работы ОО

1 классы сентябрь - декабрь

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя	5 дней
Урок	35 минут
Перерыв	20 минут
Динамическая пауза	40 минут

1 классы январь-май

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя	5 дней
Урок	40 минут
Перерыв	20 минут
Динамическая пауза	40 минут

2-7 классы

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя	5 дней
Урок (понедельник, среда, четверг)	40 минут
Урок (вторник, пятница)	45 минут
Перерыв	15–20 минут
Периодичность промежуточной аттестации	По четвертям

8-9 классы

Период учебной деятельности	Продолжительность
Учебная неделя	6 дней
Урок (понедельник, среда, четверг)	40 минут
Урок (вторник, пятница, суббота)	45 минут

Перерыв	10–20 минут
Периодичность промежуточной аттестации	По четвертям

Период учебной деятельности	10-11е классы
Учебная неделя	6 дней
Урок (понедельник, среда, четверг)	40 минут
Урок (вторник, пятница, суббота)	45 минут
Перерыв	10–20 минут
Периодичность промежуточной аттестации	По четвертям

3.1 Учебные занятия организуются в одну смену. Начало уроков в 8 ч. 30 мин.

После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 20 мин. Проведение нулевых уроков не допускается.

3.2 В выходные и праздничные дни (установленные законодательством Российской Федерации) ГБОУ СОШ №422 не работает.

3.3 На период школьных каникул устанавливается приказом директора школы особый график работы.

3.4 Расписание звонков и перемен:

- для 1-ых классов в сентябре-декабре: вторник, пятница

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	8.30 - 9.05	20 минут
2	9.25 - 10.00	
Динамическая пауза	10.00 – 10.40	
3	10.40 – 11.15	20 минут
4	11.35 – 12.10	20 минут

- для 1-ых классов в сентябре-декабре: понедельник, среда, четверг

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
«Разговоры о важном» Классный час «Орлята России»	8.30 - 8.57	3 минуты
1	9.00-9.35	20 минут
2	9.55-10.30	
Динамическая пауза	10.30-11.10	
3	11.10-11.45	20 минут
4	12.05-12.40	

- для 1-ых классов в январе-мае: вторник, пятница

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	8.30 - 9.10	20 минут
2	9.30 - 10.10	20 минут

3	10.30 - 11.10	20 минут
4	11.30 - 12.10	
Динамическая пауза		

- для **1-ых классов в январе-мае:** понедельник, среда, четверг

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
«Разговоры о важном» Классный час «Орлята России»	8.30-8.57	3 минуты
1	9.00 - 9.40	20 минут
2	10.00 - 10.40	20 минут
3	11.00 - 11.40	20 минут
4	12.00 - 12.40	
Динамическая пауза		

В оздоровительных целях и для облегчения адаптации детей к требованиям образовательного учреждения в 1 классе применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки: сентябрь-октябрь- 3 урока по 35 минут, ноябрь-декабрь - 4 урока по 35 минут, январь-май – 4 урока по 40 минут и 1 день в неделю -5 уроков за счет урока физической культуры. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

- для **2-4 классов:** вторник, пятница

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	8.30 - 9.15	20 минут
2	9.35 - 10.20	20 минут
3	10.40- 11.25	20 минут
4	11.45 - 12.30	20 минут
5	12.50 - 13.35	15 минут

- для **2-4-ых классов:** понедельник, среда, четверг

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
«Разговоры о важном» Классный час «Орлята России»	8.30-8.57	3минуты
1	9.00 - 9.40	20 минут
2	10.00 - 10.40	20 минут
3	11.00 - 11.40	20 минут
4	12.00 - 12.40	20 минут
5	13.00 - 13.40	15 минут

5–9-е классы (вторник, пятница)

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	08.30–09.15	20 минут
2	09.35–10.20	20 минут
3	10.40–11.25	20 минут
4	11.45–12.30	20 минут
5	12.50–13.35	15 минут
6	13.50–14.35	10 минут
7	14.45–15.30	–

5–9-е классы (понедельник, среда, четверг)

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	09.00-09.40	20 минут
2	10.00-10.40	20 минут
3	11.00-11.40	20 минут
4	12.00-12.40	20 минут
5	13.00-13.40	15 минут
6	13.55-14.35	10 минут
7	14.45–15.25	–

8–9-е классы (суббота)

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	09.00-09.45	10 минут
2	09.55–10.40	15 минут
3	10.50–11.35	15 минут
4	11.45–12.30	10 минут
5	12.40–13.25	10 минут
6	13.30–14.15	-
7		

10-11-е классы (вторник, четверг, пятница)

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	08.30–09.15	20 минут
2	09.35–10.20	20 минут
3	10.40–11.25	20 минут
4	11.45–12.30	20 минут
5	12.50–13.35	20 минут
6	13.50–14.35	10 минут
7	14.45–15.30	–

10-11-е классы **понедельник, среда**

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	09.00-09.40	20 минут
2	10.00-10.40	20 минут
3	11.00-11.40	20 минут
4	12.00-12.40	20 минут
5	13.00-13.40	20 минут
6	13.55-14.35	10 минут
7	14.45–15.25	–

8-11-е классы (суббота)

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1	09.00-09.45	10 минут

2	09.55–10.40	10 минут
3	10.50–11.35	10 минут
4	11.45–12.30	10 минут
5	12.40–13.25	10 минут
6	13.30–14.15	-
7		

3.5 Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20 к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четыре и один раз в неделю возможно пять уроков, за счёт физической культуры;
- 2-4 классах – пяти;
- 5-6-х классах – шести;
- 7-11-х классах – семи.

3.6 Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7-10 лет не позднее 19.00 ч., для детей 10-18 лет не позднее 20.00 ч.

3.7 Объем домашних заданий (по всем предметам) такой, 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.

4. Распределение образовательной недельной нагрузки

Образовательная деятельность	Недельная нагрузка (5-дневная учебная неделя) в час			
	1-й класс	2-й класс	3-й класс	4-й класс
Учебная	21	23	23	23
Внеурочная	до 9	до 10	до 10	до 10

Образовательная деятельность	Недельная нагрузка (5-дневная учебная неделя) в час		
	5-й класс	6-й класс	7-й класс
Учебная	29	30	32
Внеурочная	до 10	до 10	до 10

Образовательная деятельность	Недельная нагрузка (6-дневная учебная неделя) в час	
	8-й класс	9-й класс
Учебная	36	36
Внеурочная	до 10	до 10

Образовательная деятельность	Недельная нагрузка (6-дневная) в часах	
	10-е классы	11-е классы
Учебная	37	37
Внеурочная	до 10	до 10

5. Особенности организации образовательного процесса

5.1 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.

5.2 Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегчённый учебный день в среду или четверг.

5.3 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.

5.4 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 проводятся в зале.

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

6. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении.

6.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

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

6.3 Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6.4 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 ч. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

7 Режим организации внеурочной деятельности.

7.1 Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

7.2 Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 20 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

7.3 При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены -10 минут для отдыха со сменой вида деятельности

