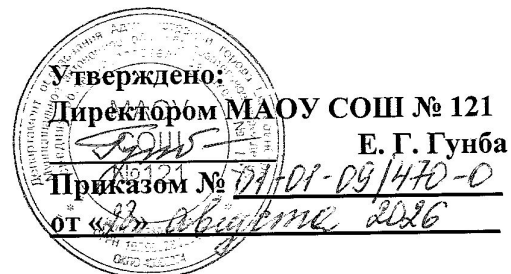


Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 121

620131 г. Екатеринбург, ул. Заводская, 44 телефон - факс (343) 242-29-62 e-mail: soch121@eduekb.ru

Принято
Педагогическим советом
Протокол от «28» августа 2026 № 1



ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в последней редакции), Федеральным законом от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в последней редакции), СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года №19, Уставом MAOU СОШ № 121, с учетом положений Конвенции ООН о правах ребенка, а также другими нормативными правовыми актами Российской Федерации, Свердловской области, регулирующих отношения в сфере образования и локальными нормативными актами MAOU СОШ № 121.

1.2. Настоящее Положение регулирует порядок организации и осуществления образовательных отношений и режим занятий обучающихся в MAOU СОШ № 121 (далее - Учреждение).

1.3. Цель Положения — создание в Учреждении нормальной рабочей обстановки, способствующей успешной учебе каждого обучающегося, воспитание уважения к личности и её правам, развитие культуры поведения и навыков общения, соблюдение действующих санитарно-эпидемиологических требований и норм, предъявляемых к организации образовательной деятельности.

1.4. Дисциплина в Учреждении поддерживается на основе уважения человеческого достоинства обучающихся, педагогических и иных работников Учреждения. Применение физического и (или) психического насилия по отношению к обучающимся не допускается.

1.5. Действие Положения распространяется на всех обучающихся образовательной организации, Правила обязательны для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

2. Режим образовательной деятельности

2.1. Организация образовательной деятельности в Учреждении регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписанием учебных, факультативных занятий, курсов внеурочной деятельности, расписанием звонков.

2.2. Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом Учреждения, календарным учебным графиком Учреждения и Основными образовательными программами Учреждения. Если первое сентября приходится на

выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним рабочий день.

2.2. Продолжительность учебного года:

- 1 класс – 33 учебные недели; 2-8,10 классы- 34 недели; 9,11 классы – 34 учебные недели (без учета государственной итоговой аттестации).

2.3. Учебный год делится на четыре четверти в 1-9 классах и два полугодия в 10 - 11 классах.

2.4. В соответствии с нормативными правовыми актами Российской Федерации проводятся учебные сборы с обучающимися (юношами) 10 классов в конце учебного года (май). Продолжительность учебных сборов составляет 5 дней (40 учебных часов). Конкретные сроки проведения сборов устанавливаются органом местного самоуправления, осуществляющим управление в сфере образования, по согласованию с военным комиссариатом.

2.5. Календарный учебный график на каждый учебный год утверждается приказом директора Учреждения.

2.6. Продолжительность осенних, зимних и весенних каникул - не менее 7 календарных дней каждые, летом не менее 8 – недель. Для обучающихся первых классов в течение учебного года устанавливаются дополнительные недельные каникулы. Дополнительные недельные каникулы организуются в середине третьей четверти.

2.7. Обучение в Учреждении осуществляется:

- для обучающихся 1-11 классов устанавливается пятидневная учебная неделя.

- занятия в МАОУ СОШ № 121 начинаются не ранее 8.00 и заканчиваются не позднее 19.00.

Обучение в Учреждении организовано в две смены, в первую смену обучаются 1,5,9,10-11 классы, во вторую смену обучаются 2-8 классы. Начало занятий первой смены 08.00, второй смены в 13.50, продолжительность урока 2-11 классов составляет 40 минут (по 1 классу в п 2.10.) Расписание звонков утверждается приказом директора Учреждения ежегодно. Звонок подается перед началом урока (занятия) и после его окончания.

2.8. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в таблице 1.

Таблица 1. Требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) *	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) **
	при 5-дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 - 4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8 - 9	33	10
10 - 11	34	10

Примечание:

** 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.*

2.9. 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.

2.10. Для обучающихся 1-х классов обучение осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- начало учебного дня для обучающихся 1-х классов устанавливается с 8:30. Время прихода обучающихся 1 классов в образовательную организацию с 08.10 до 08.30 ч.

Указанные требования применяются наряду с общими нормами настоящего Положения и действующими санитарно-эпидемиологическими правилами, и нормативами:

– используется «ступенчатый» режим обучения: в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, после 3 урока проводится динамическая пауза; в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый, а также один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры, в январе - мае - по 4 урока по 40 минут каждый, а также один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры);

– в середине учебного дня предусмотрено проведение динамической паузы продолжительностью 40 минут;

– обучение проводится без балльного оценивания и домашних заданий.

2.11. Максимальное количество уроков в рамках дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся:

- 1-х классов – 4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков, если в расписании значится 3 урока физкультуры в неделю;

- 2-4 классов - 5 уроков;

- 5-6-х классов не более 6 уроков,

- 7-11-х классов – не более 7 уроков.

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Составляется единое расписание уроков для обязательных занятий и курсов.

2.12. Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно требований СП 2.4.2.4283-26:

При использовании электронных средств обучения (далее – ЭСО) с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для учащихся 1 - 4-х классов - 10 минут, для 5 - 9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1 - 2 классов - 20 минут, 3 - 4 классов - 25 минут, 5 - 9 классов - 30 минут, 10 - 11 классов - 35 минут.

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.

Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные ЭСО используются в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом. ЭСО должны иметь документы об оценке (подтверждении) соответствия.

Наушники применяются непрерывно не более часа для всех возрастных групп, но при условии, что уровень громкости не превышает 60% от максимальной.

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

2.13. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 2-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

2.14. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счет:

- части формируемой участниками образовательных отношений
- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.15. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Таблица 2. Рекомендации по проведению занятий физической культурой, в зависимости от температуры и скорости ветра

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
12-13 лет	- 12°C	-8°C	-5°C	
14-15 лет	-15°C	- 12°C	-8°C	
16-17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

2.16. 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 ч., в 4 - 5 классах - 2 ч., в 6 - 8 классах - 2,5 ч., в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

2.17. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 1 дня.

2.18. В соответствии с данным Положением режим занятий обучающихся определяется учебной нагрузкой, внеучебной нагрузкой (программами внеурочной деятельности, образовательной программой дополнительного образования), продолжительностью перерывов между уроками (занятиями) для организации активного отдыха и питания.

Ежедневное количество, продолжительность и последовательность учебных уроков и внеучебных занятий определяется расписанием уроков (занятий), утвержденным приказом директора Учреждения.

Расписание уроков (занятий) составляется на учебный год в соответствии с учебным планом реализуемой основными общеобразовательными программами и календарным учебным графиком. Изменения в расписание уроков (занятий) утверждаются приказом директора Учреждения. Расписание уроков (занятий) содержит информацию о времени начала и окончания урока (занятия), месте его проведения, названии учебного предмета, курса, модуля, названия или вида объединения (по образовательным программам дополнительного образования) по дням недели и классам Учреждения. Расписание учебных занятий составляется в соответствии с требованиями СП 2.4.2.4283-26

2.19. Продолжительность перемен устанавливается с учетом времени для активного отдыха и питания (от 10 до 20 минут).

2.20. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждаемым на каждый учебный год приказом директора Учреждения.

2.21. Организация обучения по индивидуальному учебному плану, в том числе ускоренного обучения, в пределах осваиваемой образовательной программы, осуществляется в порядке, установленном Положением об индивидуальном учебном плане.

3. Особенности организации обучения по дополнительным общеобразовательным программам

3.1. Учреждение реализует дополнительные общеобразовательные программы в течение всего учебного года, включая каникулярное время (с сентября по июнь) в соответствии с лицензией. Формы обучения по дополнительным общеобразовательным программам определяются Учреждением самостоятельно, в соответствии с лицензионными условиями, если иное не установлено законодательством Российской Федерации.

3.2. Занятия объединений дополнительного образования (далее – объединений) начинаются не ранее, чем через 30 минут после окончания уроков.

3.3. Занятия в объединениях могут проводиться всем составом объединения, по группам или индивидуально. Допускается сочетание различных форм получения образования и форм организации занятия.

3.4. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении зависят от направленности дополнительных общеобразовательных программ и определяются локальным нормативным актом Учреждения.

3.5. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, менять их.

3.6. Расписание занятий объединений составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией Учреждения, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

3.7. В работе объединений при наличии условий и согласия педагогического работника Учреждения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав.

4. Режим работы при организации внешкольной деятельности

4.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с обучающимися на внеклассные мероприятия устанавливаются в соответствии с годовым планом Учреждения, в том числе и Программой воспитания.

4.2. Выход за пределы Учреждения разрешается только после издания соответствующего приказа директора Учреждения. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся во время пути следования и проведения мероприятий несет педагогический работник, который назначен приказом директора Учреждения.

5. Группы продлённого дня (при наличии)

5.1. Режим работы группы продлённого дня устанавливается приказом директора.

5.2. В группе продлённого дня предусматриваются:

прогулки на свежем воздухе;

обед;

самоподготовка;

занятия по интересам, кружки, спортивные мероприятия;

отдых.

5.3. Продолжительность самоподготовки и прогулок определяется с учётом возраста обучающихся и санитарных требований.

6. Ответственность и контроль

6.1. Контроль за соблюдением режима занятий осуществляет администрация школы.

6.2. Классные руководители, учителя-предметники, педагоги дополнительного образования обеспечивают соблюдение настоящего Положения в рамках своей компетенции.

6.3. Родители (законные представители) обеспечивают посещение обучающимися занятий, соблюдение режима дня, выполнение домашних заданий и требований школы.

6.4. Нарушение режима занятий влечёт применение мер дисциплинарного воздействия в соответствии с Уставом школы и законодательством Российской Федерации.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Учреждения.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

7.3. Положение о режиме занятий обучающихся принимается на неопределенный срок.

7.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830095

Владелец Гунба Елена Германовна

Действителен с 06.11.2025 по 06.11.2026