МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»
(МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОУ СОШ
«Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»
(протокол от 27.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором
МОУ СОШ «Образовательный
комплекс № 38 «ИнТех»
_____ С.Н.Кангина
(приказ от 31.08.2026 № 01-11/59-2)

ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МОУ СОШ «Образовательный комплекс 38 «ИнТех»
Центр образования – школа № 91
«Центр инженерных технологий»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
средняя общеобразовательная школа
«Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»
(МОУ СОШ «Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МОУ СОШ
«Образовательный комплекс № 38 «ИнТех»
(протокол от 27.08.2026 № 1)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директором
МОУ СОШ «Образовательный
комплекс № 38 «ИнТех»
_____ С.Н.Кангина
(приказ от 31.08.2026 № 01-11/59-2)

ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МОУ СОШ «Образовательный комплекс 38 «ИнТех»
Центр образования – школа № 91
«Центр инженерных технологий»

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) является локальным нормативным актом образовательной организации, определяющим порядок организации режима образовательной деятельности, продолжительность учебного года, учебной недели, учебного дня, учебных занятий, перемен, внеурочной деятельности, занятий по дополнительным общеобразовательным программам, применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также требования к условиям организации образовательного процесса.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с:

— Конституцией Российской Федерации;

— Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

— Федеральным законом от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

— Трудовым кодексом Российской Федерации;

— Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (Приказ Минпросвещения РФ №115 от 22.03.2021г.) с изменениями на 01.09.2026 г.(Приказ Минпросвещения РФ от 08.05.2026 N 316));

— федеральными государственными образовательными стандартами;

— федеральными образовательными программами;

— постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» [СП 2.4.2.4283-26];

— действующими гигиеническими нормативами;

— Уставом образовательной организации;

— иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими образовательную деятельность.

1.3. Настоящее Положение разработано в целях:

— обеспечения права обучающихся на получение качественного общего образования;

— сохранения жизни и здоровья обучающихся;

— создания безопасных условий обучения;

— предупреждения переутомления обучающихся;

— обеспечения рациональной организации образовательного процесса;

— соблюдения санитарно-эпидемиологических требований;

— реализации требований федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных образовательных программ.

1.4. Требования настоящего Положения обязательны для исполнения:

— обучающимися;

— педагогическими работниками;

— руководящими работниками образовательной организации;

— иными работниками образовательной организации;

— родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся в части их прав и обязанностей.

1.5. Для целей настоящего Положения используются следующие понятия:

режим занятий обучающихся — установленный образовательной организацией порядок организации образовательного процесса, включающий продолжительность учебного года, учебной недели, учебного дня, время начала и окончания занятий, продолжительность уроков, перемен, внеурочной деятельности и иных мероприятий;

учебный день — часть календарного дня, включающая учебные занятия, перемены, питание, внеурочную деятельность и иные мероприятия образовательной программы;

учебная неделя — установленное учебным планом количество учебных дней;

электронное обучение — организация образовательной деятельности с использованием информации, содержащейся в базах данных, информационных технологий и технических средств;

дистанционные образовательные технологии — образовательные технологии, реализуемые с использованием информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

2. ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

2.1. Режим занятий обучающихся определяется:
- календарным учебным графиком;
- учебным планом;
- расписанием учебных занятий;
- расписанием внеурочной деятельности;
- расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным программам.

2.2. Образовательная деятельность организуется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральных образовательных программ и санитарных правил [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

2.3. Расписание учебных занятий составляется с учетом:
- дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся;
- шкалы трудности учебных предметов;
- возрастных особенностей обучающихся;
- рационального чередования предметов различной степени трудности;
- необходимости предупреждения переутомления обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 22; подп. 16 п. 27].

2.4. При организации образовательного процесса обеспечивается соблюдение требований к двигательной активности обучающихся, проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, контроль правильной осанки обучающихся во время письма, рисования и использования электронных средств обучения [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2–3 п. 22].

2.5. Обучение может осуществляться в одну или две смены.

2.6. Обучение в третью смену не допускается [СП 2.4.2.4283-26, подп. 15 п. 27].

2.7. При организации обучения в две смены обучающиеся 1-х, 5-х, 9–11-х классов, а также классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья обучаются только в первую смену [СП 2.4.2.4283-26, подп. 15 п. 27].

2.8. Учебный год начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в ближайший следующий рабочий день. Окончание учебного года определяется КУГ (но не ранее 26 мая)

2.9. Продолжительность учебного года определяется федеральными образовательными программами, учебным планом и календарным учебным графиком.

2.10. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней. В годовом календарном учебном плане предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул в целях профилактики переутомления обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

2.11. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при четвертной системе обучения либо в иные сроки в соответствии с календарным учебным графиком [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

2.12. Продолжительность учебной недели определяется учебным планом образовательной организации, разработанным в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, федеральными образовательными программами, санитарными правилами и действующими гигиеническими нормативами [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

2.13. Обучение обучающихся первых классов осуществляется по пятидневной учебной неделе и только в первую смену [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
2.14. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья урочная деятельность организуется по пятидневной учебной неделе. Проведение внеурочной деятельности допускается в субботу в случаях, предусмотренных адаптированной образовательной программой [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
2.15. Максимальный объем недельной учебной нагрузки определяется учебным планом образовательной организации с учетом требований федеральных образовательных программ и действующих гигиенических нормативов.
2.16. Учебный день включает:
- обязательные учебные занятия;
- перемены;
- физкультминутки;
- гимнастику для глаз;
- прием пищи;
- внеурочную деятельность;
- занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- иные мероприятия, предусмотренные образовательной программой.

2.17. Организация учебного дня осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, дневной и недельной динамики их работоспособности, требований санитарных правил и действующих гигиенических нормативов [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 22; подп. 16 п. 27].
2.18. Во время учебных занятий педагогические работники обеспечивают проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, а также контроль правильной осанки обучающихся при письме, чтении, рисовании и использовании электронных средств обучения [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2–3 п. 22].
2.19. Для предупреждения переутомления обучающихся в течение учебной недели предусматривается облегченный учебный день в среду или четверг [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
2.20. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов 00 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 15 п. 27]. Проведение нулевых уроков не допускается [СП 2.4.2.4283-26, подп. 15 п. 27].
2.21. В образовательной организации устанавливается следующий режим работы:
- 07.40–08.00 — прием обучающихся, работа дежурного администратора и педагогических работников;
- 07.45–07.55 — утренняя гимнастика (зарядка) либо иные мероприятия по организации двигательной активности обучающихся;
- 08.00 — начало первого урока.

Конкретное расписание звонков ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

Расписание звонков первой смены:

Урок	**Время**
1	08:00–08:40
2	08:50–09:30
3	09:50–10:30
4	10:50–11:30
5	11:50–12:30

Урок	Время
6	12:40–13:20
7	13:40–14:20

Расписание звонков первой смены:

Урок	Время
1	13:40–14:20
2	14:40–15:20
3	15:40–16:20
4	16:30–17:10
5	17:20–18:00
6	18:10–18:50

2.22. При организации обучения во вторую смену учебные занятия должны заканчиваться не позднее 19 часов 00 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 15 п. 27].
2.23. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам начинаются после окончания обязательных учебных занятий и организуются в соответствии с утвержденным расписанием.
2.24. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
2.25. Максимально допустимая нагрузка в течение учебного дня составляет:
- для 1-х классов — не более 4 уроков, один раз в неделю — 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для 2–4-х классов — не более 5 уроков, один раз в неделю — 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для 5–6-х классов — не более 6 уроков;
- для 7–11-х классов — не более 7 уроков [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

3. ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ (УРОКОВ), ПЕРЕМЕН

3.1. Продолжительность одного урока для обучающихся 2–11 классов составляет 40 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
3.2. Не допускается проведение учебных занятий сверх продолжительности, установленной настоящим Положением, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законодательством.
3.3. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
3.4. После второго или третьего урока организуется большая перемена продолжительностью 20 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
3.5. Во время перемен обеспечиваются:
- отдых обучающихся;
- проветривание учебных помещений в отсутствие обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 19];
- подготовка кабинетов к следующему уроку;
- возможность двигательной активности обучающихся.

4. ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ОБУЧЕНИЯ В ПЕРВОМ КЛАССЕ

4.1. Обучение обучающихся первого класса осуществляется:

— по пятидневной учебной неделе;

— только в первую смену [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

4.2. В первом полугодии применяется ступенчатый режим обучения:

— сентябрь–октябрь — по 3 урока продолжительностью 35 минут каждый;

— ноябрь–декабрь — по 4 урока продолжительностью 35 минут каждый;

— январь–май — по 4 урока продолжительностью 40 минут каждый [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

4.3. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

4.4. Для обучающихся первых классов предусматриваются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти либо в иные сроки, определенные календарным учебным графиком [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

5. ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

5.1. Домашние задания являются составной частью образовательного процесса и направлены на закрепление, систематизацию и углубление знаний, развитие самостоятельности обучающихся.

5.2. Домашние задания должны соответствовать:

— федеральным образовательным программам;

— возрастным особенностям обучающихся;

— требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

5.3. Домашние задания сообщаются обучающимся до окончания учебного занятия.

5.4. При использовании электронного журнала домашнее задание размещается педагогическим работником не позднее окончания учебного дня.

5.5. Для выполнения проектов, исследований, рефератов, докладов, презентаций и иных заданий, требующих длительной подготовки, педагогическим работником устанавливается разумный срок выполнения.

5.1. Домашние задания являются составной частью образовательного процесса и направлены на закрепление, систематизацию и углубление изученного материала, развитие самостоятельности обучающихся.

5.2. Объем домашних заданий определяется педагогическим работником с учетом возрастных особенностей обучающихся, требований федеральных образовательных программ и настоящего Положения.

5.3. Суммарный объем домашних заданий по всем учебным предметам не должен превышать времени, необходимого на их выполнение:

— 2–3 классы — 1,5 часа;

— 4–5 классы — 2 часа;

— 6–8 классы — 2,5 часа;

— 9–11 классы — 3,5 часа.

5.4. Домашнее задание сообщается обучающимся до окончания учебного занятия.

5.5. При использовании электронного журнала домашнее задание размещается педагогическим работником не позднее окончания учебного дня.

5.6. Для выполнения проектов, исследований, рефератов, докладов, презентаций, творческих работ и иных заданий, требующих длительной подготовки, педагогический работник устанавливает срок выполнения, обеспечивающий возможность их качественного выполнения без превышения допустимой учебной нагрузки.

5.7. При определении объема домашних заданий педагогические работники обеспечивают соблюдение принципов рациональной организации учебной деятельности и

предупреждения переутомления обучающихся.

6. ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

6.1. Внеурочная деятельность организуется в формах, отличных от урочной деятельности.
6.2. Формами внеурочной деятельности являются:
- общественно полезные практики;
- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- экскурсии;
- походы;
- соревнования;
- посещение музеев, театров;
- иные формы, предусмотренные федеральными образовательными программами [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

6.3. Факультативные занятия и занятия по дополнительным общеобразовательным программам планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.
6.4. Между окончанием последнего урока и началом факультативных занятий либо занятий по дополнительным общеобразовательным программам организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
6.5. Продолжительность перерыва между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].
6.6. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья объем внеурочной деятельности определяется федеральными образовательными программами и адаптированными основными общеобразовательными программами.

7. ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

7.1. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются по отдельному расписанию.
7.2. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам начинаются не ранее 8 часов 00 минут и заканчиваются:
- не позднее 20 часов 00 минут — для обучающихся до 16 лет;
- не позднее 21 часа 00 минут — для обучающихся в возрасте 16–18 лет [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 29].

8. ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

8.1. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 52-ФЗ, санитарными правилами и настоящим Положением.
8.2. Для всех обучающихся создаются условия для получения горячего питания [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 27].
8.3. Количество посадочных мест в обеденном зале должно обеспечивать организацию питания всех обучающихся в течение не более трех перемен. Количество одновременно питающихся обучающихся не должно превышать проектную вместимость обеденного зала [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 27].

8.4. Перед входом в обеденный зал оборудуются умывальники из расчета один кран на двадцать посадочных мест [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 27].
8.5. График питания обучающихся утверждается директором образовательной организации и является обязательным для исполнения.
8.6. При организации обучения в две смены питание обучающихся первой и второй смен организуется по отдельным графикам.
8.7. Помещения пищеблока, оборудование, технологические процессы приготовления пищи, условия хранения пищевой продукции, мытья посуды и санитарного содержания пищеблока должны соответствовать требованиям санитарных правил [СП 2.4.2.4283-26, подп. 6 п. 16].
8.8. Контроль за организацией питания обучающихся осуществляется директором образовательной организации, ответственными должностными лицами и иными лицами в пределах их компетенции, установленной законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами образовательной организации.

9. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

9.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом образовательной организации.
9.2. Положение принимается Педагогическим советом с учетом мнения Совета обучающихся и Совета родителей (при их наличии) и утверждается приказом директора образовательной организации.
9.3. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения, если иной срок не установлен приказом директора.
9.4. Положение действует до принятия новой редакции либо до признания его утратившим силу.
9.5. Во всем, что не урегулировано настоящим Положением, образовательная организация руководствуется:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- федеральными государственными образовательными стандартами;
- федеральными образовательными программами;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- действующими гигиеническими нормативами;
- Уставом образовательной организации.