ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МАОУ «СОШ №3» г. Лысьвы
Протокол от 26.08.2026 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор по МАОУ «СОШ №3» г. Лысьвы
_____Т.В. Кандакова

Приказ № 102 о.д от 01.09.2026

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3»

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) является локальным нормативным актом образовательной организации, далее школа 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 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.

1.3. 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.

1.4. Настоящее Положение принимается Педагогическим советом образовательной организации и утверждается приказом директора.

2. Нормативные основания

2.1Настоящее 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.

3. Цели и задачи Положения

Настоящее Положение направлено на:

3.1. Обеспечение реализации образовательных программ в соответствии с законодательством Российской Федерации;

3.2. Обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при организации образовательного процесса

3.3. Создание условий для сохранения физического и психического здоровья обучающихся;

3.4. Предупреждение учебной перегрузки обучающихся;

3.5. Обеспечение рационального режима труда и отдыха обучающихся;

3.6. Создание безопасной образовательной среды;

3.7. Обеспечение единых требований к организации режима занятий.

4. Основные понятия

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.

5. Организация режима образовательного процесса

5.1. Режим занятий, обучающихся определяется:

- календарным учебным графиком;
- учебным планом;
- расписанием учебных занятий;
- расписанием внеурочной деятельности;
- расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным программам.

5.2. Образовательная деятельность организуется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральных образовательных программ и санитарных правил

5.3. 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

5.4. 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

5.5. Обучение осуществляется осуществляться в одну смену

6. Продолжительность учебного года

6.1. 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

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

6.3. 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.

7. Продолжительность учебной недели.

7.1. 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

7.2. Максимальный объем недельной учебной нагрузки определяется учебным планом образовательной организации с учетом требований федеральных образовательных программ и действующих гигиенических нормативов.

8. Организация учебного дня.

8.1. 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.

8.2. Организация учебного дня осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, дневной и недельной динамики их работоспособности, требований санитарных правил и действующих гигиенических.

9. Начало и окончание учебных занятий.

9.1. учебные занятия начинаются **не ранее 8 часов 00 минут**

9.2. проведение нулевых уроков не допускается

9.3. в образовательной организации устанавливается следующий режим работы:

07.40–08.00 — прием обучающихся, работа дежурного администратора и педагогических работников;

08.00 — начало первого урока.

Конкретное расписание звонков ежегодно утверждается приказом директора образовательной организации.

9.5. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам начинаются после окончания обязательных учебных занятий и организуются в соответствии с утвержденным расписанием.

10. Продолжительность учебных занятий (уроков).

10.1. Продолжительность одного урока для обучающихся 5–11 классов составляет **40 минут**

10.2. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность урока не должна превышать **40 минут**

10.3. Не допускается проведение учебных занятий сверх продолжительности, установленной настоящим Положением, за исключением случаев, предусмотренных федеральным законодательством.

11. Продолжительность перемен

11.1. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут

11.2. После второго и третьего урока организуется большая перемена продолжительностью 20 минут.

11.4. Во время перемен обеспечиваются:

- отдых обучающихся;
- проветривание учебных помещений в отсутствие обучающихся
- подготовка кабинетов к следующему уроку;
- возможность двигательной активности обучающихся.

12. Максимально допустимая учебная нагрузка

12.1. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели

12.2. Максимально допустимая нагрузка в течение учебного дня составляет:

- для 5–6-х классов — не более 6 уроков;
- для 7–11-х классов — не более 7 уроков

13. Организация обучения при двухсменном режиме

13.1. При недостаточности учебных помещений образовательная организация вправе организовывать образовательную деятельность в две смены в соответствии с законодательством Российской Федерации, настоящим Положением и санитарными правилами

13.2. Учебные занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19 часов 00 минут

14. Требования к расписанию учебных занятий

14.1. Расписание учебных занятий разрабатывается заместителем директора по учебной Воспитательной работе и утверждается директором образовательной организации.

14.2. Расписание составляется с учетом:

- дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся;
- шкалы трудности учебных предметов;
- требований федеральных образовательных программ;
- действующих гигиенических нормативов;
- санитарных правил

14.3. Учебные предметы повышенной трудности распределяются в течение недели таким образом, чтобы предупреждать переутомление обучающихся.

14.4. Расписание предусматривает рациональное чередование предметов гуманитарного, естественно-научного, математического, художественно-эстетического и физкультурно-спортивного циклов.

14.5. При реализации образовательных программ обеспечивается контроль за соблюдением правильной осанки обучающихся, проведением физкультминуток и гимнастики для глаз.

15. Организация оценочных процедур

15.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с локальным нормативным актом Школы

15.2. График проведения оценочных процедур утверждается директором образовательной организации.

15.3. При планировании оценочных процедур обеспечивается их равномерное распределение в течение учебного периода и исключается необоснованная концентрация контрольных мероприятий в течение одного учебного дня.

5.4. Контрольные, практические и лабораторные работы проводятся с учетом требований санитарных правил к учебной нагрузке обучающихся

15.5. При проведении практических и лабораторных работ используются помещения, оборудование и средства обучения, соответствующие требованиям санитарных правил, требованиям охраны труда и техники безопасности

15.6. Объем оценочных процедур определяется локальным нормативным актом образовательной организации с учетом действующих нормативных документов Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.

15.7. При планировании текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации образовательная организация обеспечивает рациональное распределение оценочных процедур в течение учебного года с учетом требований федеральных нормативных правовых актов, федеральных образовательных программ и рекомендаций Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.

15.8. Суммарный объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур по каждому учебному предмету, не должен превышать 10 процентов общего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в соответствующем классе в течение учебного года.

15.9. Не допускается проведение оценочных процедур, приводящих к необоснованному увеличению учебной нагрузки обучающихся.

16. Домашние задания.

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

16.2. Домашние задания должны соответствовать:

16.2.1 федеральным образовательным программам;

16.2.2 возрастным особенностям обучающихся;

16.2.3 требованиям федеральных государственных образовательных стандартов.

16.3. Домашние задания сообщаются обучающимся до окончания учебного занятия.

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

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

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

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

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

5 классы — 2 часа;

6–8 классы — 2,5 часа;

9–11 классы — 3,5 часа.

16.4. Домашнее задание сообщается обучающимся до окончания учебного занятия.

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

16.6. 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.

16.7. При определении объема домашних заданий педагогические работники обеспечивают соблюдение принципов рациональной организации учебной деятельности и предупреждения переутомления обучающихся.

17. Организация внеурочной деятельности

17.1. Внеурочная деятельность организуется в формах, отличных от урочной деятельности.

17.2. Формами внеурочной деятельности являются:

общественно полезные практики;

проектная деятельность;

исследовательская деятельность;

экскурсии;

походы;

соревнования;

посещение музеев, театров;

иные формы, предусмотренные федеральными образовательными программами

17.3. Факультативные занятия и занятия по дополнительным общеобразовательным программам планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

17.4. Между окончанием последнего урока и началом факультативных занятий либо занятий по дополнительным общеобразовательным программам организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут

17.5. Продолжительность перерыва между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут.

17.6. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья объем внеурочной деятельности определяется федеральными образовательными программами и адаптированными основными общеобразовательными программами.

18. Организация дополнительного образования.

18.1. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются по отдельному расписанию.

18.2. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам начинаются не ранее 8 часов 00 минут и заканчиваются:
не позднее 19 часа 00 минут — для обучающихся в возрасте 16--18 лет

18.3. При организации занятий обеспечиваются условия, соответствующие требованиям санитарных правил к помещениям, оборудованию, освещению, микроклимату и безопасности образовательного процесса.

19. Использование электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

19.1. При реализации основных общеобразовательных программ допускается использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения (далее — ЭСО) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами, федеральными образовательными программами, настоящим Положением и санитарными правилами

19.2. К электронным средствам обучения относятся интерактивные доски, интерактивные панели, персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, документ-камеры и иные технические средства, используемые при реализации образовательных программ.

19.3. Используемые ЭСО должны:
иметь документы, подтверждающие соответствие обязательным требованиям;
использоваться в соответствии с эксплуатационной документацией изготовителя;
соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к продукции, подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю)

19.4. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательной организации не допускается

19.5. Одновременное использование обучающимися более двух различных ЭСО во время одного учебного занятия не допускается

19.6. Использование мобильных средств связи в образовательных целях не допускается

19.7. Организация рабочих мест пользователей ЭСО должна обеспечивать расстояние от глаз обучающегося до экрана не менее 50 см. Планшеты используются при размещении на рабочем столе под углом около 30°

19.8. При использовании ЭСО педагогические работники обеспечивают проведение гимнастики для глаз, физкультминуток и контроль правильной осанки обучающихся

19.9. Продолжительность использования электронных средств обучения определяется действующими гигиеническими нормативами

19.10. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий:

- расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов;
- учебные занятия заканчиваются не позднее 18 часов 00 минут;
- продолжительность одного учебного занятия не превышает 40 минут;

- в середине каждого занятия организуется перерыв для выполнения комплекса упражнений, направленных на профилактику зрительного утомления, снятие статического напряжения и повышение двигательной активности обучающихся

19.12. После окончания использования ЭСО оборудование переводится в режим ожидания либо отключается. Электронное оборудование ежедневно обрабатывается в соответствии с рекомендациями изготовителя либо дезинфицирующими средствами, содержащими не менее 70 процентов спирта.

20. Требования к условиям проведения учебных занятий.

20.1. Образовательная деятельность осуществляется в помещениях, соответствующих требованиям законодательства Российской Федерации, санитарных правил и действующих гигиенических нормативов

Учебная мебель

20.2. Обучающиеся обеспечиваются мебелью в соответствии с ростом, возрастом и состоянием здоровья. Учебная мебель должна соответствовать требованиям технического регламента ТР ТС 025/2012, иметь цветовую маркировку и документы, подтверждающие соответствие обязательным требованиям

20.3. Рассадка обучающихся осуществляется с учетом роста, состояния зрения, слуха и рекомендаций медицинских работников. Использование табуретов и скамеек вместо ученических стульев не допускается.

Освещение

20.4. во всех учебных помещениях обеспечиваются естественное и искусственное освещение, соответствующие действующим гигиеническим нормативам

20.5. учебные помещения оборудуются светильниками со светодиодными, люминесцентными либо разрядными лампами белого, тепло-белого или естественно-белого спектра. Использование различных типов ламп в одном помещении не допускается

Микроклимат

20.6 в помещениях образовательной организации обеспечиваются параметры температуры воздуха, относительной влажности, воздухообмена и качества воздуха в соответствии с действующими гигиеническими нормативами

20.7. контроль температуры воздуха осуществляется с использованием термометров. Использование переносных инфракрасных отопительных приборов не допускается

Проветривание

20.8. учебные помещения регулярно проветриваются до начала занятий, во время перемен и после окончания учебных занятий. Проветривание проводится в отсутствие обучающихся

Санитарное содержание помещений

20.9. все помещения образовательной организации подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. При обучении в две смены уборка проводится после окончания каждой смены. Генеральная уборка

проводится не реже одного раза в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств.

21. Организация питьевого режима.

21.1. В образовательной организации обеспечивается постоянный доступ обучающихся к питьевой воде, соответствующей требованиям санитарного законодательства Российской Федерации

21.2. Питьевой режим организуется посредством:

стационарных питьевых фонтанчиков;

воды, расфасованной в емкости промышленного производства;

установок с дозированным розливом воды;

выдачи кипяченой питьевой воды

21.3. При использовании бутилированной воды образовательная организация обеспечивает наличие чистой посуды либо одноразовых стаканов, а также емкостей для их сбора.

22. Организация питания обучающихся.

22.1. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 52-ФЗ, санитарными правилами и настоящим Положением.

22.2. Для всех обучающихся создаются условия для получения горячего питания

22.3. 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

22.4. Перед входом в обеденный зал оборудуются умывальники из расчета один кран на двадцать посадочных мест

22.5. График питания обучающихся утверждается директором школы и является обязательным для исполнения.

22.6. При организации обучения в две смены питание обучающихся первой и второй смен организуется по отдельным графикам.

22.7. Помещения пищеблока, оборудование, технологические процессы приготовления пищи, условия хранения пищевой продукции, мытья посуды и санитарного содержания пищеблока должны соответствовать требованиям санитарных правил

22.8. Контроль за организацией питания обучающихся осуществляется директором школы, ответственными должностными лицами и иными лицами в пределах их компетенции, установленной законодательством Российской Федерации и локальными нормативными актами образовательной организации.

23. Ответственность участников образовательных отношений.

23.1. Директор школы несет ответственность за организацию образовательной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

23.2. Заместители директора несут ответственность за соблюдение режима занятий в пределах своих должностных обязанностей.

23.3. Педагогические работники несут ответственность за:

- выполнение настоящего Положения;
- соблюдение расписания занятий;
- соблюдение требований санитарных правил;
- жизнь и здоровье, обучающихся во время проведения учебных занятий и мероприятий, организуемых школой.

23.4. Обучающиеся несут ответственность за соблюдение настоящего Положения, Правил внутреннего распорядка обучающихся и иных локальных нормативных актов образовательной организации.

23.5. Родители (законные представители) несут ответственность за исполнение обязанностей, предусмотренных законодательством Российской Федерации.

24. Заключительные положения.

24.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом образовательной организации.

24.2. Положение принимается Педагогическим советом и утверждается приказом директора школы.

24.3. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения, если иной срок не установлен приказом директора.

24.4. Положение действует до принятия новой редакции либо до признания его утратившим силу.

24.5. Изменения и дополнения в настоящее Положение принимаются в порядке, установленном для его принятия.

24.6. В случае изменения законодательства Российской Федерации, санитарных правил или иных обязательных нормативных правовых актов положения настоящего документа применяются в части, не противоречащей законодательству Российской Федерации, до внесения соответствующих изменений в настоящее Положение.

24.7. Во всем, что не урегулировано настоящим Положением, школа 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.

24.8. Настоящее Положение размещается на официальном сайте школы, а также доводится до сведения работников, обучающихся и родителей (законных представителей) в порядке, установленном образовательной организацией.