

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1 им. М.А. Погодина»**

СОГЛАСОВАН
Протокол заседания
Совета школы
от 29.08.2025. № 1

УТВЕРЖДЁН
приказом МАОУ СОШ № 1
им. М. А. Погодина
от 29.08.2025 № 325

Режим занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. При разработке режима занятий обучающихся МАОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина (далее – Учреждение) учитывались основные положения нормативных правовых и инструктивных документов:

— Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» *(с изменениями и дополнениями)*.

— Приказ Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» *(с изменениями и дополнениями)*.

— СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28*(с изменениями и дополнениями)*).

— Постановление главного государственного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" *(с изменениями и дополнениями)*.

1.2. Режим работы Учреждения — это порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года, учебной недели, учебного дня с учётом возрастных групп обучающихся, структуры школы и в соответствии с санитарными нормами и правилами.

1.3. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 1 имени М.А. Погодина» (далее – Учреждение).

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми обучающимися Учреждения и их родителями (законными представителями), обеспечивающими получение обучающимися общего образования.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Режим работы и график учебного года устанавливается Учреждением самостоятельно с учетом законодательства Российской Федерации и гигиенических нормативов.

2.2. Учебный год в МАОУ СОШ №1 им. М.А. Погодина начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком основной образовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Учебный год состоит из 33 учебных недель в 1-х классах; 34 учебных недель во 2-11 классах.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды - триместры. Количество триместров - 3. Для 9; 11 классов окончание учебного года определяется в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.

2.5. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул.

Минимальная продолжительность каникул составляет 7 календарных дней.

Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-11 классов в феврале.

Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.

2.6. Обучение в 1 – 11 классах ведется по пятидневной учебной неделе.

2.7. Продолжительность урока во 2-11-х классах составляет 40 минут.

2.8. Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более:

от 1,5 до 3 лет – 10 мин

От 3 до 4 лет – 15 мин

От 4-до 5 лет – 20 мин

От 5 до 6 лет – 25 мин

От 6 до 7 лет – 30 мин.

2.9. В соответствии с требованиями СанПиН 2.4.3648-20 для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах обучение осуществляется с соблюдением следующих требований:

— сентябрь, октябрь - по 3 урока в день по 35 минут каждый;

— ноябрь-декабрь – по 4 урока в день по 35 минут каждый;

— январь - май – по 4 урока в день по 40 минут каждый;

— в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

2.10. Учебные занятия в Учреждении организованы в одну смену. Занятия начинаются в 9:00.

2.11. Окончание занятий:

— при реализации образовательных программ дошкольного образования- не позднее 17:00;

— при реализации программ начального общего, основного и среднего общего образования – не позднее 19:00;

— при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков, студий, спортивных секций:

до 7 лет –19:30;

8-15 лет –20:00;

16-18 лет – 21:00.

2.12. Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для обучающихся:

Для детей дошкольного возраста, не более	От 1,5 до 3 лет		20 мин
	От 3 до 4 лет		30 мин
	От 4-до 5 лет		40 мин
	От 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин при организации1 занятия после дневного сна
	От 6 до 7 лет		90 мин
Для обучающихся, не более	1 класс	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	4 урока
		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю – 5 уроков
	2- 4 классы	при включении в расписание занятий 2-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
		при включении в расписание занятий 3-х уроков физической культуры в	5 уроков и 1 раз в неделю – 6

	неделю	уроков
	5-6 классы	6 уроков
	7-11 классы	7 уроков
	старше 18 лет	не более 8 ч (академических)
	2- 4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья	
	5-11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья	

2.13. Учебная нагрузка в 1 – 11 классах:

Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс	21 ч
	2-4 классы	23 ч
	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8 и 9 классы	33 ч
	10 и 11 классы	34 ч
	старше 18 лет	40

2.14. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1- 4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке.

2.15. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

2.16. Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных/дополнительных занятий - не менее 30 мин.

2.17. Перерыв между урочной деятельностью и учебными курсами - не менее 20 минут.

2.18. Продолжительность перемен в 1 - 11 классах составляет не менее 10 мин., продолжительность перемены для приема пищи – не менее 20 мин.

2.19. Для 1 – х классов организуется динамическая пауза не менее 40 мин. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

2.20. Недельный объем внеурочной деятельности для 1 – 11 классов - не более 10 ч.

3. Особенности организации учебной деятельности

3.1. Количество видов учебной деятельности на учебном занятии должно составлять:

1– 4 классы – 3-7;

5 –11 классы - 5-7.

3.2. Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин:

1 – 4 классы – 5-7;

5 – 9 классы – 7-10;

10 – 11 классы – 7-10.

3.3. Плотность урока (отношение времени, затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %:

1 – 4 классы – 60-80;

5 – 9 классы – 70-90;

10 -11 классы – 70 – 90.

3.4. Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее 2 мин.

3.5. Моторная плотность урока физической культуры, % - не менее 70.

3.6. Занятия физической культурой могут проводиться на открытом воздухе в зависимости от совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводятся в зале.

3.7. Продолжительность выполнения домашних заданий в день, не более:

1 класс – 1 ч (при наличии домашних заданий);

во 2-3-х классах – 1,5 ч;

в 4-5-х классах – 2 ч;

в 6-8-х классах – 2,5 ч;

в 9-11-х классах – 3,5 ч.

3.8. В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся.

3.9. Для детей с ограниченными возможностями здоровья коррекционно-развивающие занятия включаются в объём максимально допустимой нагрузки, установленной для обучающихся каждого возраста.

4. Особенности режима занятий при использовании электронных средств обучения

4.1. При реализации образовательных программ с применением электронных средств обучения (далее – ЭСО) продолжительность их использования не должна превышать показателей, установленных СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 (Таблица 7.8).

4.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

4.3. Для детей 6-7 лет и обучающихся 1 – 4 классов использование ноутбуков возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

4.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором Учреждения.

5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

5.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин - для отдыха со сменой вида деятельности.

6. Режим занятий в объединениях дополнительного образования

6.1. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой на базе образовательного центра «Точка роста». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

6.2. Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории, а также продолжительность учебных занятий в объединении определяются локальным нормативным актом Учреждения.

6.3. Каждый обучающийся имеет право заниматься в нескольких объединениях, переходить в процессе обучения из одного объединения в другое.

Утверждено приказом
МАОУ СОШ № 1
им. М. А. Погодина
от 29.08.2025 № 325

**Расписание звонков
во 2-11 классах**

№ урока/занятия	
1	09.00-09.40
	09.40-10.00
2	10.00-10.40
	10.40-11.00
3	11.00-11.40
	11.40-12.00
4	12.00-12.40
	12.40-13.00
5	13.00-13.40
	13.40-13.50
6	13.50-14.30
	14.30-14.40
7	14.40-15.20
	15.20-15.30
8	15.30-16.10

Утверждено приказом
МАОУ СОШ № 1
им. М. А. Погодина
от 29.08.2025 № 325

Расписание звонков в 1-х классах

Уроки	Сентябрь - октябрь	Ноябрь - декабрь	Январь - май
1 урок	09.00 - 09.35	09.00 - 09.35	09.00 - 09.40
2 урок	10.00 – 10.35	10.00 – 10.35	10.00 – 10.40
3 урок	11.00 – 11.35	11.00 – 11.35	11.00 – 11.40
4 урок		12.00 – 12.35	09.00 - 09.40

Утвержден приказом
 МАОУ СОШ № 1
 им. М. А. Погодина
 от 29.08.2025 № 325

Режим дня в дошкольных группах (холодный период года, сентябрь – май)

Содержание	Разновозрастная группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	2-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность, подготовка к занятиям	9.00-9.15	9.00-9.15	9.00-9.15	-
Занятия (включая гимнастику в процессе занятия – 2 минуты, перерывы между занятиями, не менее 10 минут)	9.15-10.15	9.15-10.15	9.15-10.15	9.00-10.10
Игры, самостоятельная деятельность детей	10.15-10.30	10.15-10.30	10.15-10.30	10.10-10.30
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, возвращение с прогулки	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00	11.00-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Занятия	16.00-16.30	-	16.00-16.25	16.00-16.30
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.30-17.00	16.00-17.00	16.25-17.00	16.30-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход домой	до 19.15	до 19.15	до 19.15	до 19.15

Утвержден приказом
 МАОУ СОШ № 1
 им. М. А. Погодина
 от 29.08.2025 № 325

Режим дня в дошкольных группах (теплый период года, июнь – август)

Содержание	Разновозрастная группа	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная к школе группа
	2-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Утренний прием детей, игры, самостоятельная деятельность, утренняя гимнастика (не менее 10 минут)	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30	7.15-8.30
Подготовка к завтраку, завтрак	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00	8.30-9.00
Игры, самостоятельная деятельность	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30	9.00-9.30
Второй завтрак	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00	10.30-11.00
Подготовка к прогулке, прогулка, занятия на прогулке, возвращение с прогулки	9.30-12.00	9.30-12.00	9.30-12.00	9.30-12.00
Подготовка к обеду, обед	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00	12.00-13.00
Подготовка ко сну, сон, постепенный подъем детей, закаливающие процедуры	12.30-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30	13.00-15.30
Подготовка к уплотненному полднику, полдник	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00	15.30-16.00
Игры, самостоятельная деятельность детей	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00	16.00-17.00
Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей, возвращение с прогулки	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00	17.00-19.00
Уход домой	до 19.15	до 19.15	до 19.15	до 19.15