


Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

Рассмотрено:  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 6  
от «24» февраля 2026 г.

Утверждено  
Директор Автономной некоммерческой организации  
общеобразовательной школы «Источник»  
И.А. Яковлева  
приказ №14-уд от «24» февраля 2026 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**Автономной некоммерческой организации**  
**общеобразовательной школы «Источник»**

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» г., приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; Уставом Автономной некоммерческой организации общеобразовательной школы «Источник» (далее – Школа).

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Школы при осуществлении образовательной деятельности, питания, внеурочной деятельности, двигательной активности, трудовых занятий, выполнения домашних заданий, проведения промежуточной и итоговой аттестации.

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений учреждения.

1.4. Изменения в режиме занятий обучающихся Школы утверждаются приказом директора в соответствии с действующими требованиями в случаях: объявления карантина, приостановления образовательного процесса в связи с понижением температуры наружного воздуха, возникновения чрезвычайных и аварийных ситуаций.

1.5. Настоящее Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в составе новой редакции Положения Педагогическим советом учреждения и утверждаются приказом директора Школы. После принятия новой редакции Положения, предыдущая редакция утрачивает силу.

## **2. Режим учебной деятельности обучающихся**

2.1. Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, календарного учебного графика и регламентируется расписанием занятий, разрабатываемых учреждением самостоятельно и утверждаемых ежегодно приказом директора.

2.2. Календарный учебный график отражает даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций.

2.3. Учебный год в учреждении начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.4. В соответствии с учебными планами и в целях оптимизации учебной нагрузки

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет:

- в 1 классе – 33 учебные недели,
- в 9, 11 классах – 34 учебные недели.
- во 2-8, 10 классах – 34 учебных недели.

2.5. В 9, 11 классах продолжительность проведения итоговой государственной аттестации аттестационного периода и летних каникул определяется с учетом прохождения обучающимися итоговой аттестации.

2.6. В Школе устанавливается пятидневная учебная неделя для 1 – 4 классов, шестидневная – для 5 – 11 классов.

2.7. Продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 календарных недель. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями учреждение может организовывать работу школьного лагеря.

2.8. Сроки и продолжительность учебных периодов и каникул устанавливается календарным учебным графиком на соответствующий учебный год.

2.9. Календарный учебный график на соответствующий учебный год утверждается приказом директора Школы.

2.10. В Школе обучение осуществляется в одну смену.

2.11. Перед началом учебных занятий проводится общешкольная зарядка «Сила духа» (08.15 – 08.25).

2.12. Начало учебных занятий в 8.30. Проведение нулевых уроков не допускается.

2.13. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

Для обучающихся 1-х классов устанавливается:

- «ступенчатый» режим обучения в 1 полугодии: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре – декабре – по 4 урока (один день 5 уроков) по 35 минут каждый.
- учебные занятия проводятся только в 1 смену;
- облегченный учебный день в середине учебной недели;
- в середине учебного дня (после второго урока) проводится динамическая пауза продолжительностью 40 минут.
- обучение без домашних заданий;
- продолжительность урока во 2 – м полугодии – 40 минут с обязательным проведением двух физкультминуток по 1,5 – 2 минуты каждая (на 10 и 20 минутах урока).


Для обучающихся 2 – 4-х классов – не более 5 уроков.

Для обучающихся 5 – 6-х классов – не более 6 уроков.

Для обучающихся 7 – 9-х классов – не более 7 уроков.

Для обучающихся 10 – 11-х классов – не более 8 уроков.

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Кон-

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

трольные работы рекомендуется проводить на 2 – 4-м уроках.

2.14. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам составляет 60 - 80 %.

2.15. Продолжительность урока (академический час) во 2 – 11 классах составляет 40 минут.

2.16. Расписание звонков в течение учебной недели:

### Понедельник - Пятница

№ урока / занятия	начало урока	конец урока	перемена
1 урок	08.30	09.10	20 мин
2 урок	09.30	10.10	10 мин
3 урок	10.20	11.00	10 мин
4 урок	11.10	11.50	10 мин
5 урок	12.00	12.40	20 мин
6 урок	13.00	13.40	Прогулка 40 мин

### Суббота

№ урока / занятия	начало урока	конец урока	перемена
1 урок	08.30	09.10	20 мин
2 урок	09.30	10.10	10 мин
3 урок	10.20	11.00	10 мин
4 урок	11.10	11.50	10 мин
5 урок	12.00	12.40	обед, прогулка 50 минут

2.16. Обучающиеся должны приходить в Школу согласно утвержденному приказом директора режиму занятий. Опоздание на уроки недопустимо.

2.17. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников Школы.

2.18. Обучающиеся допускаются к занятиям в Школе после перенесенного заболевания только при наличии справки, выданной медицинской организацией.

## 3. Режим питания обучающихся

3.1. Для организации питания, а также для хранения и приготовления пищи выделяются специальные помещения.

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

3.2. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика (график размещается на официальном сайте Школы в подразделе «Организация питания в образовательной организации» раздела «Сведения об образовательной организации»).

3.3. Классные руководители сопровождают детей в столовую, присутствуют при приеме пищи детьми и обеспечивают порядок в столовой. Контроль входа и выхода из столовой, соблюдения поэтапного приема пищи осуществляет ответственный за организацию питания, назначенный приказом директора учреждения.

#### **4. Режим внеурочной деятельности**

4.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы занятий внеурочной деятельности, в том числе группы продленного дня, кружков, секций, иных занятий дополнительного образования, детских общественных объединений, утвержденных директором Школы.

4.2. Осуществление внеурочной работы (освоение дополнительных общеразвивающих программ, кружковая и досуговая деятельность), направленной на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся начинается во второй половине дня. Факультативные, групповые, индивидуальные занятия, занятия дополнительного образования, внеурочной деятельности начинаются не ранее, чем через 30 минут после окончания уроков. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 1 академического часа организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

4.3. Допускается организация внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

4.4. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности, и регулируются Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.


4.5. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с тематическим планированием и планом воспитательной работы. Выход за пределы Школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора Школы. Ответственность за жизнь и здоровье обучающихся при проведении подобных мероприятий несет педагогический работник, назначенный приказом директора.

#### **5. Режим двигательной активности**

5.1. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз.

5.2. Во время урока организуется чередование различных видов учебной деятельности обучающихся (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 – 4 классах не превышает 7 – 10 минут, в 5 – 11 классах – 10 – 15 минут.

5.3. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспе-

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

чивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий (секций) и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

5.5. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (или 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.

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

5.7. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

## **6. Режим трудовых занятий обучающихся**

6.1. В учреждении запрещается привлечение обучающихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без согласия их родителей (законных представителей).


6.2. Привлечение несовершеннолетнего обучающегося к труду, не предусмотренному образовательной программой, осуществляется в соответствии с «Положением об общественно-полезном труде».

## **7. Режим выполнения домашних заданий**

7.1. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): 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 классе – до 3,5 ч.

## **8. Режим проведения промежуточной и государственной итоговой аттестации**

8.1. Промежуточная аттестация проводится по каждому учебному предмету, курсу, дисциплине, (модулю) в конце учебного года во 2 – 11 классах, путем выставления годовой отметки.

Автономная некоммерческая организация общеобразовательная школа «Источник»	Форма	
ДП - Положение	Положение о режиме занятий обучающихся	

8.2. Сроки проведения государственной итоговой аттестации обучающихся 9, 11 классов устанавливаются в соответствии с нормативными правовыми актами Министерства просвещения Российской Федерации и Рособрнадзора.

### **9. Занятость обучающихся в период летнего отдыха и оздоровления**

9.1. Летняя оздоровительная кампания проводится с целью оздоровления обучающихся, воспитания у них трудолюбия, любви к окружающей среде, формирования здорового образа жизни и обеспечения занятости детей в летнее время, профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.

9.2. В период проведения летней оздоровительной кампании может быть организована работа летнего оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

9.3. Организация воспитательного процесса в учреждении в летний период регламентируется соответствующим приказом директора.

### **10. Особенности организации образовательной деятельности с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий**

10.1. Школа вправе проводить учебные занятия и другие мероприятия с применением дистанционных образовательных технологий в соответствии с основными образовательными программами и программами дополнительного образования.

10.2. Продолжительность уроков с применением дистанционных образовательных технологий определяется в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20, СанПиН 1.2.3685-21.

10.3. Перемены между уроками с применением дистанционных образовательных технологий составляют 20 минут, а большая перемена (для перерыва на обед) – 40 минут.

10.4. Учебные занятия с применением дистанционных образовательных технологий оканчиваются не позднее 18 часов.