Частное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Альфа с углубленным изучением отдельных предметов

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим Советом
ЧОУ СОШ Альфа
Протокол №1 от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом ЧОУ СОШ Альфа
от 01.09.2026 № 123
Директор _____ А.В. Андреева

ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1. Общие положения и нормативно-правовая база

1.1. Настоящее Положение определяет порядок организации образовательного процесса, установит регламент учебного года, расписание занятий, режим урочной и внеурочной деятельности, а также гигиенические требования к учебной нагрузке обучающихся ЧОУ СОШ Альфа (далее – школа).

1.2. Настоящий режим занятий разработан в строгом соответствии с действующим законодательством Российской Федерации:

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

• СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19;

• СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2;

• Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 (в редакции, действующей с 01.09.2026).

1.3. Основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования реализуются школой в соответствии с утвержденным расписанием занятий и календарным учебным графиком.

1.4. Требования настоящего Положения являются обязательными для исполнения всеми участниками образовательных отношений: педагогическими и руководящими работниками, обучающимися, а также их родителями (законными представителями).

2. Календарный график и организация учебного года

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и завершается в сроки, установленные учебным планом основной общеобразовательной программы

соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, начало учебного года переносится на первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Для обучающихся по очно-заочной и заочной формам обучения учебный год начинается 1 октября и завершается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. Продолжительность учебного года для обучающихся по программам начального общего, основного общего и среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х и 11-х классах; для обучающихся 1-го класса – 33 недели.

2.4. Учебный год делится на учебные периоды – 4 четверти.

2.5. По завершении учебного периода устанавливаются каникулы продолжительностью не менее 7 календарных дней. Для обучающихся 1-го класса при четвертном режиме предусматриваются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти; дополнительные каникулы могут быть организованы и при ином режиме учебных периодов.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года и учебных периодов, сроки и продолжительность каникул, сроки промежуточной аттестации, а также чередование урочной, внеурочной деятельности и периодов отдыха устанавливаются календарными учебными графиками основных образовательных программ соответствующего уровня.

2.7. Сводные параметры продолжительности учебных периодов и каникулярного отдыха регламентированы в Таблице 1.

Класс / Категория	Срок начала года	Длительность года	Структура периодов	Каникулярный отдых
1-е классы	1 сентября	33 недели	Четверти / Триместры	Не менее 7 дней + 1 нед. доп.
2–8, 10-е классы	1 сентября	Не менее 34 недель	Четверти / Триместры	Не менее 7 дней между периодами
9, 11-е классы	1 сентября	34 недели (без ГИА)	Четверти / Триместры	Не менее 7 дней между периодами
Очно-заочная / Заочная	1 октября	По учебному плану	Модули / Сессии	Согласно индивидуальному графику

3. Режим учебных занятий, сменность и расписание звонков

3.1. Обучение в школе организуется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах. Урочная деятельность обучающихся с ОВЗ организуется строго по пятидневной учебной неделе; в субботу допускается проведение исключительно внеурочной деятельности.

3.2. Занятия в школе проводятся в первую смену. Учебные занятия начинаются не ранее 8.00.

3.3. Продолжительность урока (академического часа) во 2–11-х классах составляет 40 минут. В 1-м классе применяется «ступенчатый» режим адаптации: в

сентябре–октябре — по 3 урока в день по 35 минут; в ноябре–декабре — по 4 урока по 35 минут; в январе–мае — по 4 урока по 40 минут.

3.4. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. После второго или третьего урока устанавливается продолжительность 20 минут.

3.5. Расписание звонков для обучающихся 1-го класса:

Урок	Ноябрь – декабрь	Январь – май
1 урок	8:00 – 8:35	8:00 – 8:40
2 урок	8:45 – 9:20	8:50 – 9:30
3 урок	9:50 – 10:25	10:00 – 10:40
4 урок	10:35 – 11:10	10:50 – 11:30

3.6. Расписание звонков для обучающихся 2–11-х классов:

Урок	Первая смена
1 урок	8:30 – 9:10
2 урок	9:20 – 10:00
3 урок	10:15 – 10:55
4 урок	11:05 – 11:45
5 урок	11:55 – 12:35
6 урок	12:45 – 13:25
7 урок	13:40 – 14:20

4. Гигиенические нормативы учебной нагрузки и организация урока

4.1. Расписание занятий составляется с учетом гигиенических требований, дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов. В целях предупреждения переутомления в течение учебной недели предусматривается облегченный учебный день в среду или четверг.

4.2. Предельно допустимая суточная и недельная учебная нагрузка по параллелям представлена в Таблице 2:

Класс	Макс. уроков в день	Допустимые исключения	Режимы пяти/шестидневки
1-е классы	4 урока	1 раз в неделю 5 уроков (за счет Физической культуры)	Пятидневная
2–4-е классы	5 уроков	1 раз в неделю 6 уроков (за счет Физической культуры)	Пятидневная
5–6-е классы	6 уроков	Не допускается превышение 6 уроков	Пятидневная
7–11-е классы	7 уроков	Не допускается превышение 7 уроков	5-дн (7 кл) / 6-дн (8-11 кл)

4.3. В ходе образовательной деятельности предусматриваются физкультминутки, гимнастика для глаз и контроль за правильной рабочей позой обучающихся, в том числе при письме, рисовании и использовании электронных средств обучения (ЭСО). При использовании ЭСО в середине урока проводится комплекс упражнений для профилактики зрительного утомления и снятия мышечного напряжения.

4.4. Уроки физической культуры могут проводиться на открытом воздухе с учетом совокупности метеорологических показателей (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха). В дождливую, ветреную и морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале. Доля времени, отведенного непосредственно на выполнение физических упражнений, должна составлять не менее 70% общей продолжительности занятия физической культурой.

4.5. Образовательная деятельность может предусматривать деление обучающихся на две и более группы и различную организацию учебного процесса в выделенных группах с учетом успеваемости, образовательных потребностей и интересов обучающихся, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе при изучении родного языка, государственного языка республик РФ, иностранного языка, а также при углубленном изучении отдельных предметных областей.

5. Особенности режима при электронном обучении и применении ЭСО

5.1. При использовании электронных средств обучения (ЭСО) на занятиях соблюдаются требования к продолжительности их применения, установленные СП 2.4.2.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми в возрасте до 5 лет не проводятся. Одновременное использование обучающимися более двух различных ЭСО на одном уроке не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов допускается исключительно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.3. Мобильные средства связи не используются обучающимися в образовательных целях, кроме случаев, предусмотренных законодательством Российской Федерации либо обусловленных состоянием здоровья обучающегося.

5.4. Нормативы непрерывной и суммарной продолжительности работы с электронными средствами обучения на уроке регламентированы в Таблице 3.

Возраст/Класс	Интерактивная доска	Компьютер/ Ноутбук	Планшет	Суммарно за день (ЭСО)
1–2-е классы	До 20 минут	До 20 минут	До 10 минут	Не более 80 минут
3–4-е классы	До 25 минут	До 25 минут	До 15 минут	Не более 90 минут
5–9-е классы	До 30 минут	До 30 минут	До 20 минут	Не более 120 минут
10–11-е классы	До 35 минут	До 35 минут	До 20 минут	Не более 140 минут

5.5. Расписание занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Дистанционное обучение завершается не позднее 18.00, продолжительность урока не превышает 40 минут.

6. Режим внеурочной деятельности и дополнительного образования

6.1. Время проведения экскурсий, походов и иных внеклассных мероприятий с обучающимися определяется рабочей программой воспитания, календарным планом воспитательной работы и соответствующими приказами директора школы.

6.2. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается обязательный перерыв продолжительностью не менее 30 минут для отдыха и питания обучающихся.

6.3. Если внеурочное занятие или кружковое мероприятие длится более одного академического часа, предусматриваются обязательные 10-минутные перерывы для отдыха со сменой вида деятельности.

6.4. Занятия по дополнительным образовательным программам и кружковая (секционная) деятельность после 18.00 завершаются в строго установленные временные рамки: для детей 7–10 лет — не позднее 20.00; для детей 10–18 лет — не позднее 21.00.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 564644994569073537114765422031472967103361152761

Владелец Андреева Алевтина Владимировна

Действителен С 17.06.2026 по 17.06.2027