

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 2»
(МАОУ «СОШ № 2»)

Рекомендовано решением
Педагогического совета МАОУ «СОШ № 2»
Протокол от 27.08.2025 г. № 1



Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ № 2»
Жанна Т.Ю. Калугина
Приказ от 28.08.2025 г. № 57-ОД

Согласовано
Решением Совета родителей
(законных представителей)
Протокол от 30.09.2025 г. № 1

Режим занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся МАОУ «СОШ № 2» (далее – учреждение) разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные 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.

1.2. Основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

2. Режим занятий в детском саду

Режим работы Учреждения рассчитан на 10-ти часовое пребывание воспитанников с 7.30 до 17.30 суббота, воскресенье, праздничные дни считаются выходными днями.

Ежедневная продолжительность прогулок детей составляет не менее 4 часов. Прогулку организуют 2 раза в день: в первую половину дня – до обеда и во вторую половину дня – перед уходом детей домой.

Общая продолжительность дневного сна для детей дошкольного возраста 2-2,5 часа.

Для детей от 1 г.6 мес. до 3 лет дневной сон организуется однократно продолжительностью не менее 3 часов.

Самостоятельная деятельность детей 3-7 лет (игры, подготовка к занятиям, личная гигиена) занимает в режиме дня не менее 3-4 часов. Организованная совместная деятельность проводится с учетом возраста детей, их индивидуальных особенностей.

Количество и продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности устанавливаются:

- для детей 2–3-4 лет – не более 10-15 минут
- для детей 5-6-7 лет – не более 20-30 минут

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной – 45 минут и 1.5 часа соответственно.

В середине времени, отведенного на непрерывную непосредственно образовательную деятельность, проводятся физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной непосредственно образовательной деятельности – не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста осуществляется и во вторую половину дня после дневного сна. Её продолжительность составляет не более 25-30 минут в день. В середине непрерывной непосредственно образовательной деятельности статического характера проводятся физкультурные минутки.

Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей, организуется в первую половину дня.

Для профилактики утомления детей проводятся физкультурные, музыкальные занятия и т.д.

3. Режим занятий в школе

Учебный год в учреждении начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9 классе, в 1 классе – 33 недели.

Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1–9-х классах;
- В субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

Продолжительность урока (академический час) во 2–9 классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- 35 минут в сентябре – декабре;
- 40 минут в январе – мае.

Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков корпус 1,3 – 8.45.

После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго или третьего урока – 20 мин.

Расписание звонков для 1-го класса, корпус 1

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	8:45–9:20	8:45–9:25
2	9:30–10:05	9:35–10:15
3	10:25–11:05	10:35–11:15
4	11:10–11:45	11:35–12:15

Расписание звонков 2-9 класс, корпус 1:

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

Расписание звонков для 1-го класса, корпус 3:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	8:30–9:05	8:30–9:10
2	9:15–9:50	9:20–10:00
3	10:10–10:45	10:30–11:10
4	10:55–11:30	11:20–12:00

Расписание звонков 2-8класс, корпус 3:

Урок	
1	8:30–9:10
2	9:20–10:00
3	10:30–11:10
4	11:20–12:00
5	12:10–12:50
6	13:10–13:50
7	14:00–14:40

Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Количество уроков не превышает:

- в 1 классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4 классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6 классах – шести;
- 7 – 9 классах – семи.

Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 17.00, для детей 10–18 лет не позднее 19.00.

Особенности организации образовательного процесса

Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

При организации образовательной деятельности предусматривается проведение физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе во время письма, рисования и использования электронных средств обучения (далее – ЭСО).

При использовании на занятии ЭСО в середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

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

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не превышает 40 минут.

Режим внеурочной деятельности

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

Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 20 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128247

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен С 19.02.2025 по 19.02.2026