

Первоуральское муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №5» имени Ивана Естехина  
(ПМАОУ «СОШ №5»)  
623101 Свердловская область, город Первоуральск, проспект Космонавтов 15 А  
телефон: 63-94-05, 63-94-92, 63-92-16  
E-mail: [school5-pu@yandex.ru](mailto:school5-pu@yandex.ru)

Принято с учётом мнения  
Представительного органа работников –  
первичной профсоюзной организации  
ПМАОУ «СОШ №5»  
(протокол от 07.11.2025 №5  
Рассмотрено на педагогическом совете  
(протокол от 07.11.2025 года №3/1)

Утверждено приказом  
ПМАОУ «СОШ №5»  
от 07.11.2025 года №257

## **ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

### **1. Общие положения.**

Положение о режиме занятий обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым изучением отдельных предметов» (далее – Положение) разработано 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.

Положение регулирует режим организации образовательной деятельности в соответствии с основными образовательными программами начального общего, основного общего, среднего общего образования и регламентирует режим занятий обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым изучением отдельных предметов» (далее – Школа) в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

### **2. Особенности режима занятий обучающихся.**

#### **Учебный год**

2.1 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.

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

2.2 Продолжительность учебного года для учащихся, осваивающих программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, составляет не менее 34 недель с учетом государственной итоговой аттестации, в первом классе – 33 недели. В соответствии с годовым календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти – в 1-9 классах, на полугодия – в 10-11 классах.

2.3 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.

### **Режим занятий**

2.4 Обучение в школе ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1-9-х общеобразовательных классах;
- по шестидневной учебной неделе в классах с углубленным изучением предметов и профильных классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

2.5 Учебные занятия в школе организованы в две смены. Начало уроков в первую смену – 8.00, во вторую – 13.20. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19.00.

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

2.7 Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет: 35 минут в сентябре – декабре; 40 минут в январе – мае.

2.8 Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:

- для учащихся 1 классов – 4 урока и 1 день в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для учащихся 2–4 классов – не более 5 уроков;
- для учащихся 5–6 классов – не более 6 уроков;
- для учащихся 7–11 классов – не более 7 уроков.

2.9 Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, перемены для приема пищи – 20 минут. В начальных классах в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

2.11 График питания учащихся утверждается директором Школы.

2.12 Организация индивидуального обучения учащихся на дому проводится на основании заключения медицинского учреждения в соответствии с Положением в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №5 с углублённым изучением отдельных предметов» об организации индивидуального обучения обучающихся на дому, нуждающихся в длительном лечении, а также детей-инвалидов в части организации обучения по основным общеобразовательным программам на дому или в медицинских организациях, находящихся на территории городского округа Первоуральск.

### **Особенности организации образовательного процесса**

2.13 При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы. При наличии потребности в изучении нескольких родных языков из числа языков народов Российской Федерации допускается деление класса на две и более группы.

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

2.15 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).

2.16 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.

2.17 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.

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

2.19 Уроки по лыжной подготовке проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (ск. не более 1,5 - 2 м/сек.), при температуре не ниже - 15 градусов С.

2.20 В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся, как правило, на 2–4 уроках.

2.21 Отмена занятий из-за погодных условий производится:

- для учащихся младших (1-4) классов при температуре воздуха -28 градусов С без ветра, - 25 градусов С с ветром (при скорости ветра не менее 4 м/сек);
  - для учащихся средних (5-9) классов при температуре воздуха -30 градусов С без ветра, - 28 градусов С - с ветром;
  - для учащихся старших (10-11) классов - 32 градуса С без ветра, - 30 градусов С - с ветром.
- С обучающимися, пришедшими в школу, занятия проводятся.

2.22 Иные особенности режима занятий учащихся в Школе устанавливаются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

### **Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении**

2.23 При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

2.24 Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

2.26 Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

2.27 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 должна превышать 40 минут.

### **Режим внеурочной деятельности**

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

2.29 Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут, за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

2.30 При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10-15 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

2.31 Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей 7–10 лет не позднее 20.00, для детей 10–18 лет не позднее 21.00.

### **3. Заключительная часть.**

Данное Положение вступает в силу с момента его утверждения. При принятии Положения в соответствии с частью 3 статьи 30 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» учитывается мнение Педагогического совета, Совета старшеклассников, Общешкольного Совета родителей (законных представителей) обучающихся. Дополнения и изменения к Положению утверждаются приказом директора Школы после обсуждения с педагогами, обучающимися, родителями (законными представителями) обучающихся.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482808

Владелец Ковалева Марина Павловна

Действителен с 14.11.2023 по 13.11.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 149573922187837288311503629658482451098261240762

Владелец Ковалева Марина Павловна

Действителен с 21.10.2025 по 21.10.2026