

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
протокол № 1
от 01.10.2025

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-06/6 от 01.10.2025
Директор МОУ СОШ
«Образовательный комплекс № 4»
Куприянова Н.Н.



**Режим занятий обучающихся
центра образования - школы
в муниципальном образовательном учреждении
средней общеобразовательной школе
«Образовательный комплекс № 4»**

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся в муниципальном образовательном учреждении средней общеобразовательной школе «Образовательный комплекс № 4» 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 начального общего, основного общего, среднего 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. Учебный год

2.1. Учебный год в центре образования – школе (далее – школа) 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.

2.2. Учебный год для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается 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 уровнями начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.4. Учебный год состоит из учебных триместров. Количество триместров в учебном году – 3. В каждом триместре – 2 учебных периода - модуля.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, триместров, 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.

3. Режим занятий

3.1. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. В 1-м классе установлено «ступенчатое» расписание с постепенным увеличением нагрузки на детей в течение года. В сентябре и октябре предусмотрены три урока в день по 35 минут каждый, в ноябре—декабре — четыре урока по 35 минут, а в январе—мае — четыре урока по 40 минут.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену в центре образования – школе № 5 им. О.А.Варенцовой, в центрах образования – школах № 10, № 90 – в две смены. Начало уроков в первую смену – 8.00, во вторую – 14.00. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв

3.5. Расписание звонков:

Центр образования – школа № 90

1 классы

Урок	Сентябрь – декабрь
1	8:15–8:50
2	8:55–9:30
3	9:45–10:20
4	10:30–11:05
5	11:15-11:50 (1 раз в неделю)

2-11 классы

1 смена		2 смена	
1.	8:00 – 8:40	1.	14:00 – 14:40
2.	8:45 – 9:25	2.	14:45 – 15:25
3.	10:35 – 11:15	3.	15:35 – 16:15
4.	10:35 – 11:15	4.	16:25 – 17:05
5.	11:25 – 12:05	5.	17:10 – 17:50
6.	12:15 – 12:55	6.	17:55 – 18: 35
7.	13:05 – 13:45		

Центр образования – школа № 5 им. О.А.Варенцовой

1 класс

Урок	Сентябрь – декабрь
1	8:00–8:30
2	8:40–9:15
3	9:35–10:10
4	10:20–10:55
5	11:05-11:40 (1 раз в неделю)

2-11 классы

1	8.00 - 8.40
2	8.55 - 9.35
3	9.55 - 10.35
4	10.55 - 11.35
5	11.50 - 12.30
6	12.40 - 13.20
7	13.30 - 14.10
8	14.20 - 15.00

Центр образования – школа № 10**1 класс**

Урок	Сентябрь – декабрь
1	8:00–8:30
2	8:40–9:15
3	9:35–10:10
4	10:20–10:55
5	11:05-11:40 (1 раз в неделю)

2-11 классы

1 смена		2 смена	
ВД	8:00 – 8:30	1.	13.00-13.40
1.	8:40 – 9:20	2.	13:50 – 14.30
2.	9:35 – 10.15	3.	14:40 – 15:20
3.	10:30 – 11:10	4.	15:30 – 16:10
4.	11:20 – 12:00	5.	16:15 – 16:55
5.	12:10 – 12:50	6.	17:00– 17: 40
6.	13:00 – 13:40		

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

3.7. Количество уроков не должно превышать максимально допустимую учебную нагрузку

Классы	Количество уроков в течение одного дня	
	максимальное	сверх максимума за счет 3-го урока физкультуры
1	4	5 уроков один раз в неделю
2–4	5	6 уроков один раз в неделю
5-6	6	
7-11	7	

3.8. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей до 7 лет не позднее 19.30, для детей 8–15 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, в том числе второй иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

4.2. 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.

4.4. 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.

Температурный режим для занятий физической культурой на улице

Классы/возраст	Безветренная погода	Небольшой ветер до 5м/с	Сильный ветер 6-10 м/с
1-5 (до 12 лет)	До -9 °С	До -6 °С	До -3°С
12-13 лет	До -12 °С	До -8 °С	До -5 °С
14-15 лет	До -15 °С	До -12 °С	До -18 °С
16-17 лет	До -16 °С	До -15 °С	До -10 °С

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

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

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

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

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. 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.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. 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.

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