

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3» Кемского муниципального округа
(МБОУ Кемская СОШ № 3)

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ Кемской СОШ № 3
Протокол №1 от 31.08.2026 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Кемской СОШ № 3
М.Г. Назарова
Приказ № 291-а от 31.08.2026 г

УЧТЕНО

Мнение Общешкольного
родительского комитета (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся
Протокол №5 от 26.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 553A44711B79C2E088E4A3609653CE20
Владелец: Назарова Маргарита Геннадьевна
Действителен: с 19.01.2026 до 14.04.2027

УЧТЕНО

Мнение Совета обучающихся
Протокол №6 от 26.08.2026 г

**ПОЛОЖЕНИЕ
О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Средняя общеобразовательная школа № 3» Кемского муниципального округа
(МБОУ Кемская СОШ № 3)

г. Кемь
2026 г

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся МБОУ Кемской СОШ № 3 (далее – Положение) разработано в соответствии с:

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

Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными 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», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2; Уставом МБОУ Кемской СОШ № 3 (далее – Школа).

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся по очной форме обучения в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности, выполнения домашних заданий.

1.3. Организация образовательного процесса регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком, расписаниями занятий, настоящим Положением.

1.4. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми участниками образовательных отношений: обучающимися, их родителями (законными представителями) и работниками Школы.

2. Учебный год

2.1. Учебный год 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 составляют учебные периоды: триместры (для 1–11 классов).

2.3. Продолжительность каникул в течение учебного года должна составлять не менее 7 календарных дней. Для обучающихся 1 класса предоставляются дополнительные недельные каникулы в феврале.

3. Режим образовательного процесса

3.1. Общие требования к режиму занятий

3.1.1. Учебные занятия начинаются в 08:30. Проведение нулевых уроков не допускается.

3.1.2. Обучение проводится в одну первую смену.

3.1.3. Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1 классов и компенсирующих классов, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут.

3.2. Режим занятий обучающихся 1 класса

3.2.1. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- в сентябре–октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый;
- в ноябре–декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый;
- в январе–мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый.

3.2.2. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

3.3. Максимально допустимая нагрузка

3.3.1. Объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не более 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2–4 классов – не более 5 уроков и один раз в неделю – 6 уроков за счет урока физической культуры ;
- для обучающихся 5–6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7–11 классов – не более 7 уроков.

3.4. Продолжительность перемен

3.4.1. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут .

3.4.2. Большая перемена (после 2 или 3 урока) – 20–30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.4.3. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут.

4. Расписание занятий

4.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

4.2. При составлении расписания чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели.

4.3. Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2–4 классов – на 2–3 уроках; 5–11 классов – на 2–4 уроках.

4.4. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

4.5. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

4.6. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

5. Организация двигательной активности

5.1. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся проводится не менее 2-3 учебных занятий физической культурой в неделю. Конкретное количество занятий зависит от выбранного Школой варианта учебного плана и соблюдения общих санитарных норм суммарной нагрузки.

5.2. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

5.3. Возможно проведение уроков физической культуры на открытом воздухе. В дождливые, ветреные и морозные дни занятия проводятся в зале.

5.4. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы проводит врач ГБУЗ Кемской ЦРБ с учетом состояния здоровья.

5.5. Двигательная активность обучающихся обеспечивается за счет физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, подвижных перемен.

6. Использование электронных средств обучения

6.1. При использовании электронных средств обучения (ЭСО) во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для глаз.

6.2. Продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать:

- для учащихся 1–4 классов – 10 минут;
- для 5–9 классов – 15 минут.

6.3. Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать:

- для интерактивной доски: до 10 лет – 20 минут, старше 10 лет – 30 минут;
- для компьютера: 1–2 классы – 20 минут, 3–4 классы – 25 минут, 5–9 классы – 30 минут, 10–11 классы – 35 минут .

6.4. Не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

7. Режим питания

7.1. Для организации питания обучающихся устанавливаются перемены продолжительностью не менее 20 минут.

7.2. Обучающиеся обеспечиваются горячим питанием в соответствии с утвержденным графиком.

8. Внеурочная деятельность и дополнительное образование

8.1. Внеурочные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

8.2. Между началом внеурочных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

8.3. Окончание занятий дополнительного образования:

- для детей 7–10 лет – не позднее 20:00.
- для детей 10–18 лет – не позднее 21:00.

9. Выполнение домашних заданий

9.1. Продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать:

- 1 класс: домашние задания не задаются;
- во 2–3 классах – 1,5 часа;
- в 4–5 классах – 2,0 часа;
- в 6–8 классах – 2,5 часа;
- в 9–11 классах – 3,5 часа.

10. Профилактика утомления

10.1. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности (чтение, письмо, слушание, опрос) в 1–4 классах не должна превышать 7–10 минут, в 5–11 классах – 10–15 минут.

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

11. Заключительные положения

11.1. Настоящее Положение вступает в силу с момента утверждения приказом директора Школы и действует до замены новым.

11.2. Изменения и дополнения в Положение вносятся при изменении законодательства Российской Федерации, а также по решению педагогического совета Школы.

