

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
«ПЕРСПЕКТИВА»**

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
ЧОУ СОШ «Перспектива»
(протокол от __. __. __ № __)

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЧОУ СОШ «Перспектива»
Е.А. Муравская
__.__.____

Положение о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения:

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее — Положение) является локальным нормативным актом ЧОУ СОШ «Перспектива» (далее — Школа), определяющим порядок организации режима образовательной деятельности, продолжительность учебного года, учебной недели, учебного дня, учебных занятий, перемен, внеурочной деятельности, занятий по дополнительным общеобразовательным программам, применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, а также требования к условиям организации образовательного процесса.

1.2. Настоящее Положение разработано в целях:

- обеспечения права обучающихся на получение качественного общего образования;
- сохранения жизни и здоровья обучающихся;
- создания безопасных условий обучения;
- предупреждения переутомления обучающихся;
- обеспечения рациональной организации образовательного процесса;
- соблюдения санитарно-эпидемиологических требований;
- реализации требований федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных образовательных программ.

1.3. Требования настоящего Положения обязательны для исполнения:

- обучающимися;
- педагогическими работниками;
- руководящими работниками образовательной организации;
- иными работниками образовательной организации;
- родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся в части их прав и обязанностей.

2. Нормативные основания:

Настоящий режим занятий учащихся Школы разработан в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Трудовым кодексом Российской Федерации;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности (Приказ Минпросвещения РФ №115 от 22.03.2021г.) с изменениями на 01.09.2026 г.(Приказ Минпросвещения РФ от 08.05.2026 N 316));
- федеральными государственными образовательными стандартами;
- федеральными образовательными программами;
- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"» [СП 2.4.2.4283-26];
- действующими гигиеническими нормативами;
- Уставом Школы;
- иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими образовательную деятельность.

3. Цели и задачи Положения:

Настоящее Положение направлено на:

- 3.1. Обеспечение реализации образовательных программ в соответствии с законодательством Российской Федерации;
- 3.2. Обеспечение соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при организации образовательного процесса [СП 2.4.2.4283-26, п. 22];
- 3.3. Создание условий для сохранения физического и психического здоровья обучающихся;
- 3.4. Предупреждение учебной перегрузки обучающихся;
- 3.5. Обеспечение рационального режима труда и отдыха обучающихся;
- 3.6. Создание безопасной образовательной среды;
- 3.7. Обеспечение единых требований к организации режима занятий.

4. Организация режима образовательного процесса:

4.1. Режим занятий обучающихся определяется:

- календарным учебным графиком;
- учебным планом;
- расписанием учебных занятий;
- расписанием внеурочной деятельности;
- расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным программам.

4.2. Образовательная деятельность организуется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральных образовательных программ и санитарных правил [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

4.3. Расписание учебных занятий составляется с учетом:

- дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся;
- шкалы трудности учебных предметов;
- возрастных особенностей обучающихся;
- рационального чередования предметов различной степени трудности;
- необходимости предупреждения переутомления обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 22; подп. 16 п. 27].

4.4. При организации образовательного процесса обеспечивается соблюдение требований к двигательной активности обучающихся, проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, контроль правильной осанки обучающихся во время письма, рисования и использования электронных средств обучения [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2–3 п. 22].

5. Продолжительность учебного года:

5.1. Учебный год начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в ближайший следующий рабочий день. Окончание учебного года определяется КУГ (но не ранее 26 мая)

5.2. Продолжительность учебного года определяется федеральными образовательными программами, учебным планом и календарным учебным графиком. Продолжительность учебного года для обучающихся уровней 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.

5.3. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти в соответствии с календарным учебным графиком [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

5.4. Учебный год составляют учебные периоды: четверти или триместры. Количество четвертей в учебном году – 4, триместров – 3.

5.5. 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.

5.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей (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.

6. Организация учебного дня:

6.1. Учебный день включает:

- обязательные учебные занятия;
- перемены;
- физкультминутки;
- гимнастику для глаз;
- прием пищи;
- внеурочную деятельность;
- занятия по дополнительным общеобразовательным программам;
- иные мероприятия, предусмотренные образовательной программой.

6.2. Организация учебного дня осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, дневной и недельной динамики их работоспособности, требований санитарных правил и действующих гигиенических нормативов [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 22; подп. 16 п. 27].

6.3. Во время учебных занятий педагогические работники обеспечивают проведение физкультминуток, гимнастики для глаз, а также контроль правильной осанки обучающихся при письме, чтении, рисовании и использовании электронных средств обучения [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2–3 п. 22].

6.4. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе.

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

6.6. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 45 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

- **сентябрь–октябрь** — по **3 урока** продолжительностью **35 минут** каждый;
- **ноябрь–декабрь** — по **4 урока** продолжительностью **35 минут** каждый;
- **январь–май** — по **4 урока** продолжительностью **40 минут** каждый [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

6.7. Продолжительность урока в компенсирующих классах не превышает 40 минут. [СП 2.4.2.4283-26, подп. 12 п. 28].

6.8. Учебные занятия в школе проходят в первую смену, начало уроков – 8.30, во второй половине дня организована внеурочная деятельность и выполнение домашнего задания обучающихся.

6.9. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после второго – 20 минут.

6.10. Во время перемен обеспечиваются:

- отдых обучающихся;
- проветривание учебных помещений в отсутствие обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 19];
- подготовка кабинетов к следующему уроку;
- возможность двигательной активности обучающихся.

6.11. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	08.30-09.05	08.30-

		09.10
2	09.25-10.00	09.20-10.00
3	10.40-11.15	10.40-11.20
4	11.25-12.00	11.30-12.10

Расписание звонков для остальных классов:

Урок	Первая смена
1	8.30-9.10
2	9.20-10.00
3	10.20-11.00
4	11.10-11.50
5	12.00-12.40
6	12.50-13.30
7	14.00-14.40

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

6.13. Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шесть уроков;
- 7 – 11-х классах – семь уроков [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

7. Организация оценочных процедур:

7.1. Контрольные, практические и лабораторные работы проводятся с учетом требований санитарных правил к учебной нагрузке обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

7.2. При проведении практических и лабораторных работ используются помещения, оборудование и средства обучения, соответствующие требованиям санитарных правил, требованиям охраны труда и техники безопасности [СП 2.4.2.4283-26, подп. 8, 17 п. 27].

7.3. При планировании текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации Школа обеспечивает рациональное распределение оценочных процедур в течение учебного года с учетом требований федеральных нормативных правовых актов, федеральных образовательных программ и рекомендаций Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.

8. Особенности организации образовательного процесса:

8.1. 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 обеспечивающих изучение родного языка в образовательных организациях, в которых наряду с русским языком изучается родной язык, государственный язык республик Российской Федерации, иностранный язык, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

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

4.3. 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.

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

9. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении:

9.1. При реализации основных общеобразовательных программ допускается использование электронного обучения, дистанционных образовательных технологий и электронных средств обучения (далее — ЭСО) в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», федеральными государственными образовательными стандартами, федеральными образовательными программами, настоящим Положением и санитарными правилами [СП 2.4.2.4283-26, п. 22, п. 28].

9.2. Используемые ЭСО должны:

- иметь документы, подтверждающие соответствие обязательным требованиям;
- использоваться в соответствии с эксплуатационной документацией изготовителя;
- соответствовать санитарно-эпидемиологическим требованиям к продукции, подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю) [СП 2.4.2.4283-26, подп. 5 п. 16].

9.3. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательной организации не допускается [СП 2.4.2.4283-26, подп. 5 п. 16; подп. 1 п. 28].

9.4. Одновременное использование обучающимися более двух различных ЭСО во время одного учебного занятия не допускается [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 28].

9.5. Использование мобильных средств связи в образовательных целях не допускается [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 28].

9.6. При использовании ноутбуков обучающимися начальных классов предусматривается применение дополнительной клавиатуры [СП 2.4.2.4283-26, подп. 4 п. 28].

9.7. Организация рабочих мест пользователей ЭСО должна обеспечивать расстояние от глаз обучающегося до экрана не менее 50 см. Планшеты используются при размещении на рабочем столе под углом около 30° [СП 2.4.2.4283-26, подп. 7 п. 28].

9.8. При использовании ЭСО педагогические работники обеспечивают проведение гимнастики для глаз, физкультминуток и контроль правильной осанки обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 и 3 п. 22].

9.9. Продолжительность использования электронных средств обучения определяется действующими гигиеническими нормативами и приведена в Приложении № 1 к настоящему Положению.

9.10. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий:

- расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов;
- учебные занятия заканчиваются не позднее **18 часов 00 минут**;
- продолжительность одного учебного занятия не превышает **40 минут**;
- в середине каждого занятия организуется перерыв для выполнения комплекса упражнений, направленных на профилактику зрительного утомления, снятие статического напряжения и повышение двигательной активности обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 12, 13 п. 28].

9.11. После окончания использования ЭСО оборудование переводится в режим ожидания либо отключается. Электронное оборудование ежедневно обрабатывается в соответствии с рекомендациями изготовителя либо дезинфицирующими средствами, содержащими не менее 70 процентов спирта [СП 2.4.2.4283-26, подп. 11, 14 п. 28].

10. Организация внеурочной деятельности:

10.1. Внеурочная деятельность организуется в формах, отличных от урочной деятельности.

10.2. Формами внеурочной деятельности являются:

- общественно полезные практики;
- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- экскурсии;
- походы;

- соревнования;
- посещение музеев, театров;
- иные формы, предусмотренные федеральными образовательными программами [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

10.3. Факультативные занятия и занятия по дополнительным общеобразовательным программам планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

10.4. Между окончанием последнего урока и началом факультативных занятий либо занятий по дополнительным общеобразовательным программам организуется перерыв продолжительностью 20 минут [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

10.5. Продолжительность перерыва между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития [СП 2.4.2.4283-26, подп. 16 п. 27].

10.6. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья объем внеурочной деятельности определяется федеральными образовательными программами и адаптированными основными общеобразовательными программами.

10.7. 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.

11. Требования к условиям проведения учебных занятий:

11.1. Образовательная деятельность осуществляется в помещениях, соответствующих требованиям законодательства Российской Федерации, санитарных правил и действующих гигиенических нормативов [СП 2.4.2.4283-26, пп. 15–20].

Учебная мебель

11.2. Обучающиеся обеспечиваются мебелью в соответствии с ростом, возрастом и состоянием здоровья. Учебная мебель должна соответствовать требованиям технического регламента ТР ТС 025/2012, иметь цветовую маркировку и документы, подтверждающие соответствие обязательным требованиям [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 16].

11.3. Рассадка обучающихся осуществляется с учетом роста, состояния зрения, слуха и рекомендаций медицинских работников.

Освещение

11.4. Во всех учебных помещениях обеспечиваются естественное и искусственное освещение, соответствующие действующим гигиеническим нормативам [СП 2.4.2.4283-26, п. 20].

11.5. Учебные помещения оборудуются светильниками со светодиодными, люминесцентными либо разрядными лампами белого, тепло-белого или естественно-белого спектра. [СП 2.4.2.4283-26, подп. 5 п. 20].

Микроклимат

11.6. В помещениях образовательной организации обеспечиваются параметры температуры воздуха, относительной влажности, воздухообмена и качества воздуха в соответствии с действующими гигиеническими нормативами [СП 2.4.2.4283-26, п. 19].

11.7. Контроль температуры воздуха осуществляется с использованием термометров. [СП 2.4.2.4283-26, подп. 1, 3 п. 19].

Проветривание

11.8. Учебные помещения регулярно проветриваются до начала занятий, во время перемен и после окончания учебных занятий. Проветривание проводится в отсутствие обучающихся [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 19].

Санитарное содержание помещений

11.9. Все помещения образовательной организации подлежат ежедневной влажной уборке с применением моющих средств. При обучении в две смены уборка проводится после окончания каждой смены. Генеральная уборка проводится не реже одного раза в месяц с применением моющих и дезинфицирующих средств [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2, 7 п. 23].

12. Организация питьевого режима:

12.1. В Школе обеспечивается постоянный доступ обучающихся к питьевой воде, соответствующей требованиям санитарного законодательства Российской Федерации [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2, 6 п. 18].

12.2. При использовании бутилированной воды образовательная организация обеспечивает наличие чистой посуды либо одноразовых стаканов, а также емкостей для их сбора [СП 2.4.2.4283-26, подп. 6 п. 18].

13. Организация питания обучающихся:

13.1. Организация питания обучающихся осуществляется в соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ, Федеральным законом № 52-ФЗ, санитарными правилами и настоящим Положением.

13.2. Для всех обучающихся создаются условия для получения горячего питания [СП 2.4.2.4283-26, подп. 3 п. 27].

13.3. Помещения пищеблока, оборудование, технологические процессы приготовления пищи, условия хранения пищевой продукции, мытья посуды и санитарного содержания пищеблока соответствуют требованиям санитарных правил [СП 2.4.2.4283-26, подп. 6 п. 16].

14. Заключительные положения:

14.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Школы.

14.2. Настоящее Положение вступает в силу со дня его утверждения.

14.3. Положение действует до принятия новой редакции либо до признания его утратившим силу.

14.4. В случае изменения законодательства Российской Федерации, санитарных правил или иных обязательных нормативных правовых актов положения настоящего документа применяются в части, не противоречащей законодательству Российской Федерации, до внесения соответствующих изменений в настоящее Положение.

14.5. Во всем, что не урегулировано настоящим Положением, образовательная Школа руководствуется:

- Конституцией Российской Федерации;
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Федеральными государственными образовательными стандартами;
- Федеральными образовательными программами;
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Действующими гигиеническими нормативами;
- Уставом Школы.

Приложение № 1
к Положению о режиме занятий обучающихся

1. Продолжительность использования электронных средств обучения
(в соответствии с СП 2.4.2.4283-26 и действующими гигиеническими нормативами)

1. Общая продолжительность использования ЭСО на одном уроке

Класс	Компьютер	Интерактивная доска
1–2	до 20 минут	до 20 минут
3–4	до 25 минут	до 20 минут
5–9	до 30 минут	до 30 минут
10–11	до 35 минут	до 30 минут

[СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 22]

2. Непрерывная работа с экраном при фиксации информации

Возраст	Время
5–7 лет	5–7 минут
1–4 классы	10 минут
5–9 классы	15 минут

[СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 22]

3. Использование наушников

Показатель	Норма
Продолжительность непрерывного использования	Не более 1 часа
Уровень громкости	Не более 60 % максимального

[СП 2.4.2.4283-26, подп. 10 п. 28]

4. Требования к организации рабочего места

- расстояние до экрана — не менее **50 см**;
- планшет используется под углом около **30°**;
- после работы с ЭСО проводится гимнастика для глаз;
- во время уроков организуются физкультминутки;
- одновременно допускается использование не более двух видов ЭСО;
- мобильные телефоны в образовательных целях не используются.

[СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 22; подп. 3, 7, 9, 13 п. 28]