

Березовское муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №45»

Принято  
Педагогическим советом  
БМАОУ СОШ №45  
Протокол от 28.08.2025 № 1

Утверждаю  
Директор БМАОУ СОШ №45  
\_\_\_\_\_  
Л.В. Нохрина  
Приказ от 01.10.2025 № 119-4

Принято с учетом мнения Совета родителей  
БМАОУ СОШ №45  
Протокол от 30.09.2025 № 1

**Положение о  
режиме занятий обучающихся  
в Березовском муниципальном автономном  
общеобразовательном учреждении  
«Средняя общеобразовательная школа №45»**

## **1. Общие положения**

- 1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с
- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в действующей редакции),
  - постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи",
  - постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания",
  - 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 (в действующей редакции);

1.2. Положение регламентирует режим обучения, организацию образовательного и воспитательного процессов в Березовском муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №45» (далее – БМАОУ СОШ №45)

## **2. Требования к календарному графику**

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенья), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

2.2. 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.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды – триместры для обучающихся уровней начального, основного общего образования; полугодия для обучающихся уровня среднего общего образования. Количество триместров – 3, полугодий – 2.

2.4. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в феврале.

2.5. 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 устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном графике, утвержденном директором БМАОУ СОШ №45.

## **3. Режим занятий**

3.1. Обучение в БМАОУ СОШ №45 ведется:

- по пятидневной учебной неделе в 1 – 6-х классах;
- по шестидневной учебной неделе в 7 – 11-х классах.

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

3.2. Обучение 1-11 классов осуществляется в одну смену.

3.3. При реализации общеобразовательных программ используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные и электронное обучение. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, обучение заканчивается не позднее 18.00.

3.4. Начало уроков в 8.00. Проведение нулевых уроков запрещено.

3.5. 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.

3.6. Продолжительность перемен между уроками составляет:

- после 1 урока – 10 минут,
- после 2 и 3 урока – 20 минут,
- после 4, 5, 6 урока – 10 минут.

Для обучающихся 1-х классов в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

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

3.8. Учебная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. При этом учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе:

- 1 класс – не более 21 часа;
- 2 – 4 класс – не более 23 часов;
- 5 класс – не более 29 часов;
- 6 класс – не более 30 часов;

Учебная нагрузка при 6-дневной учебной неделе:

- 7 класс – не более 35 часов;
- 8 – 9 класс – не более 36 часов;
- 10, 11 класс – 37 часов;

Недельный объем внеурочной деятельности в 1-11 классах не более 10 часов.

3.9. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – в сентябре, октябре по 3 урока в день, с ноября 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.

3.10. Плотность урока должна составлять:

- в 1 – 4 классах 60 – 80%;
- в 5 – 11 классах 70 – 90%.

3.11. В 1 – 4 классах двойные уроки не проводятся. Допускается проведение двойных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

3.12. При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ организуются по 5-ти дневной учебной неделе. Не более 5 уроков в день во 2 – 4 классах, не более 6 уроков – в 5 – 11 классах.

3.13. Расписание уроков, звонков и графика горячего питания утверждается приказом директора БМАОУ СОШ №45.

#### **4. Особенности организации образовательного процесса**

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

4.2. 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.

4.3. Во время проведения урока предусмотрено чередование различных видов учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Количество видов деятельности в 1 – 4 классах 3 – 7, в 5 – 11 классах 5 – 7. Продолжительность одного вида деятельности в 1 – 4 классах 5 – 7 минут, в 5 – 11 классах 7 – 10 минут.

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).

4.5. 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%.

4.6. При организации групп продленного дня созданы условия для организации полдника и прогулок для всех обучающихся, либо полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

4.7. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 – 3 классах – 1,5 ч., в 4 – 5 классах – 2 ч., в 6 – 8 классах – 2,5 ч., в 9 – 11 классах – до 3,5 ч. В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

4.8. Обучающиеся могут не посещать БМАОУ СОШ №45 в период низкого температурного режима при следующих погодных условиях:

- для 1 – 4 классов при температуре воздуха минус 28 градусов без ветра, минус 25 градусов с ветром (при скорости ветра не менее 4 метров в секунду);
- для 5 – 9 классов при температуре воздуха минус 30 градусов без ветра, минус 28 градусов с ветром;
- для 10 – 11 классов при температуре воздуха минус 32 градуса без ветра, минус 30 с ветром.

Решение о возможности непосещения обучающимся БМАОУ СОШ №45 в морозный день принимают родители (законные представители). В случае прихода обучающегося

учебные занятия посещаются им согласно расписанию. В случае отсутствия обучающихся на учебных занятиях, обучение организуется с применением дистанционных технологий.

4.9. Лица с признаками инфекционных заболеваний в БМАОУ СОШ №45 не допускаются. После перенесенного заболевания обучающиеся допускаются к посещению занятий при наличии медицинского заключения (медицинской справки).

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

5.1. Непрерывная продолжительность использования различных типов электронных образовательных ресурсов должна соответствовать следующим требованиям:

Электронные средства обучения	Классы	На уроке, не более (минут)	Суммарно в день в школе (минут)	Суммарно в день (включая досуговую деятельность) (минут)
Интерактивная доска	1 – 3	20	80	–
	4	30	90	–
	5 – 9	30	100	–
	10 – 11	30	120	–
Интерактивная панель	1 – 3	10	30	–
	4	15	45	–
	5 – 9	20	80	–
	10 – 11	25	100	–
Персональный компьютер	1 – 2	20	40	80
	3 – 4	25	50	90
	5 – 9	30	60	120
	10 – 11	35	70	170
Ноутбук	1 – 2	20	40	80
	3 – 4	25	50	90
	5 – 9	30	60	120
	10 – 11	35	70	170
Планшет	1 – 2	10	30	80
	3 – 4	15	45	90
	5 – 9	20	60	120
	10 – 11	20	80	150

При необходимости использовать наушники время их непрерывного использования для всех возрастных групп должно составлять не более часа. Уровень громкости не должен превышать 60% от максимальной. Внутриканальные наушники должны быть предназначены только для индивидуального использования.

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

5.2. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.3. Занятия с использованием ЭСО с детьми в группе продленного дня не проводятся.

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.

## **6. Режим внеурочной деятельности**

6.1. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, организуются в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы

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.

6.4. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора БМАОУ СОШ №45.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279297

Владелец Нохрина Любовь Валерьевна

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026