

ПРИНЯТО решением
Педагогического совета
МАОУ «Гимназия №93 г.Челябинска»
Протокол №1
от “28” августа 2026 г.
СОГЛАСОВАНО
Советом родителей гимназии

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия № 93
г. Челябинска»
_____ Г.В.Щербакова
Приказ №451-а
от “ 28 ” августа 2026г.

ПОЛОЖЕНИЕ

о режиме занятий обучающихся

МАОУ «Гимназия № 93г.Челябинска»

1. Общие положения

- 1.1. Положение разработано в соответствии:
- с п.п.2 п. 6 ст. 28 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 02.06.2026 №19;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача 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 от 22.03.2021 № 115 с изменениями на 01.09.2026 г.(Приказ Минпросвещения РФ от 08.05.2026 N 316);
 - Уставом МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска» (далее – Гимназия).

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательной деятельности и регламентирует режим занятий обучающихся МАОУ «Гимназия № 93 г. Челябинска».

1.3. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми участниками образовательной деятельности.

1.4. Настоящее Положение утверждается директором Гимназии.

2. Режим образовательной деятельности в

МАОУ «Гимназия № 93г.Челябинска»

2.1. Организация образовательной деятельности в Гимназии регламентируется образовательными программами в части учебного плана, календарного учебного графика, расписанием учебных занятий, расписанием внеурочной деятельности, расписанием занятий по дополнительным общеобразовательным программам.

2.2. Образовательная деятельность организуется в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов, федеральных образовательных программ и санитарных правил.

2.3. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала, окончания и продолжительность каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

2.4. Начало учебного года в Гимназии - 01 сентября (если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.). Окончание учебного года определяется КУГ (но не ранее 26 мая).

2.5. 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.

2.5. Учебный год в 1 -11-х классах делится на trimestры.

Продолжительность рабочей недели:

- 5-ти дневная рабочая неделя в 1-9-х классах;
- 6-ти дневная рабочая неделя в 10-11-х классах.

2.7. Гимназия работает в две смены.

Распределение параллелей классов по сменам:

в первую смену обязательно обучаются - 1-ые, 5 - 11-ые классы (остальные параллели могут обучаться как в первую, так и во вторую смену)

2.8. Учебные занятия в Гимназии начинаются в 8 часов 00 минут. Проведение нулевых уроков не допускается. При организации обучения во вторую смену учебные занятия должны заканчиваться не позднее 19 часов 00 минут.

В Гимназии реализуется очная форма обучения с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

2.9. Режим учебных занятий:

Продолжительность урока во 2-11-х классах составляет 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. После второго или третьего урока организуется большая перемена продолжительностью 20–30 минут. Вместо одной большой перемены допускается организация двух перемен по 20 минут каждая после второго и третьего уроков.

Конкретное расписание звонков ежегодно утверждается приказом руководителя образовательной организации.

2.10. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий.

2.11. Организация учебного дня осуществляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, дневной и недельной динамики их работоспособности, требований санитарных правил и действующих гигиенических нормативов.

2.12. Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 - 4 классов - 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.

2.13. 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.

2.14. Для предупреждения переутомления обучающихся в течение учебной недели предусматривается облегченный учебный день в среду или четверг

2.15. 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.

2.16. При проведении занятий по иностранному языку и технологии в 5-11 классах, по информатике допускается деление класса на две группы.

При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов при проведении занятий по другим предметам, а также 1-4 классах при изучении иностранного

языка.

2.17. 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. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

2.18. В оздоровительных целях в Гимназии создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся через:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

2.19. Режим работы столовой и библиотеки определяется в соответствии с потребностями участников образовательных отношений, нормами СанПиН трудовым законодательством. График работы согласовывается с директором Гимназии.

3. Режим каникулярного времени

3.1. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней.

3.2. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.

3.3. Сроки каникул определяются утвержденным календарным учебным графиком.

4. Режим внеурочной деятельности

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

4.2. Формами внеурочной деятельности являются:

- общественно полезные практики;
- проектная деятельность;
- исследовательская деятельность;
- экскурсии;
- походы;
- соревнования;
- посещение музеев, театров;

- иные формы, предусмотренные федеральными образовательными программами.

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

4.4. Между окончанием последнего урока и началом факультативных занятий либо занятий по дополнительным общеобразовательным программам организуется перерыв продолжительностью не менее 20 минут.

4.5. Продолжительность перерыва между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

5. Организация оценочных процедур

5.1. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации.

5.2. График проведения оценочных процедур утверждается директором образовательной организации.

5.3. При планировании оценочных процедур обеспечивается их равномерное распределение в течение учебного периода и исключается необоснованная концентрация контрольных мероприятий в течение одного учебного дня.

5.4. Контрольные, практические и лабораторные работы проводятся с учетом требований санитарных правил к учебной нагрузке обучающихся.

5.5. При проведении практических и лабораторных работ используются помещения, оборудование и средства обучения, соответствующие требованиям санитарных правил, требованиям охраны труда и техники безопасности.

5.6. Объем оценочных процедур определяется локальным нормативным актом образовательной организации с учетом действующих нормативных документов Министерства просвещения Российской Федерации и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки.

5.7. При планировании текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации образовательная организация 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.

5.8. Суммарный объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур по каждому учебному предмету, не должен превышать 10 процентов общего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в соответствующем классе в течение учебного года.

5.9. Не допускается проведение оценочных процедур, приводящих к необоснованному увеличению учебной нагрузки обучающихся. Промежуточная и государственная итоговая аттестация обучающихся

5.10. Государственная итоговая аттестация в выпускных 9 и 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства просвещения РФ.

6. Организация дополнительного образования

6.1. Дополнительные общеобразовательные программы реализуются по отдельному расписанию.

6.2. Занятия по дополнительным общеобразовательным программам начинаются не ранее 8 часов 00 минут и заканчиваются:

- не позднее 20 часов 00 минут — для обучающихся до 16 лет;
- не позднее 21 часа 00 минут — для обучающихся в возрасте 16–18 лет [СП 2.4.2.4283-26, подп. 2 п. 29].

6.3. При организации занятий обеспечиваются условия, соответствующие требованиям санитарных правил к помещениям, оборудованию, освещению, микроклимату и безопасности образовательного процесса.

7. Использование электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий

7.1. 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.

7.2. К электронным средствам обучения относятся интерактивные доски, интерактивные панели, персональные компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, документ-камеры и иные технические средства, используемые при реализации образовательных программ.

7.3. 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).

7.4. Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательной организации не допускается.

7.5. Одновременное использование обучающимися более двух различных ЭСО во время одного учебного занятия не допускается.

7.6. Использование мобильных средств связи в образовательных целях не допускается.

7.7. При использовании ноутбуков обучающимися начальных классов предусматривается применение дополнительной клавиатуры.

7.8. 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°.

7.9. При использовании ЭСО педагогические работники обеспечивают проведение гимнастики для глаз, физкультминуток и контроль правильной осанки обучающихся.

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

7.11. 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.

7.12. 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.

8. Заключительное положение

8.1. Данное положение вступает в силу с момента его утверждения и действует до принятия нового в рамках действующего нормативного законодательного регулирования в области общего образования.

Приложение №1 к Положению о режиме занятий обучающихся

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]