



**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 35»**

**УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «Школа № 35»**

\_\_\_\_\_ **Т.В. Акмаева**

**Приказ от 01.09.2025 г. № 153-о**

**ПОЛОЖЕНИЕ  
о режиме занятий обучающихся**

**ПРИНЯТО**  
решением педсовета  
Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

## **1. Общие положения**

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) разработано в соответствии с требованиями:

Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

СанПиН 1.2.3685 – 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;

Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115.

1.2. Настоящее Положение регламентирует режим занятий обучающихся Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Школа № 35» (далее – Школа).,

## **2. Режим учебных занятий обучающихся**

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.2. Учебный год в Школе заканчивается 26 мая. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день. Для 9, 11 классов окончание учебного года определяется ежегодно в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.

2.3. С целью профилактики переутомления предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.

2.4. Продолжительность учебных четвертей составляет:

I четверть - 8 учебных недель;

II четверть - 8 учебных недель;

III четверть - 11 учебных недель,

IV четверть - 7 учебных недель.

2.5. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 27 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

Для обучающихся в первом классе устанавливаются в третьей четверти дополнительные недельные каникулы.

2.6. С учетом потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей) учебные занятия в 1-11 классах Школы организуются в режиме 5-дневной учебной недели.

2.7. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение всей учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня следующий:

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

для обучающихся 2 – 4 классов – не более 5 уроков;

для обучающихся 5 – 6 классов – не более 6 уроков;

для обучающихся 7 – 11 классов – не более 7 уроков;

2.8. В Школе организовано обучение в две смены, во II смену могут обучаться обучающиеся 2-4-х классов.

Начало занятий I смены – 08.30, II смены – 13.20

2.9. Продолжительность уроков в 1-11 классах составляет 40 минут.

Обучение в первом классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

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 по 35 минут каждый, январь – май – по 4 урока по 40 минут каждый);

в середине дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

2.10. Продолжительность перемен между уроками составляет 10-20 минут.

2.11. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утверждаемым на каждый учебный период директором Школы.

2.12. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом умственной работоспособности обучающихся в течение дня и недели.

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

2.14. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления

2.15. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет:

физкультминуток;

организованных подвижных игр на переменах;  
внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

2.16. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач с учетом их состояния здоровья (на основании справок об их здоровье).

### **3. Режим внеурочной деятельности.**

3.1. Режим внеурочной деятельности регламентируется расписанием работы кружков, секций, детских общественных объединений.

3.2. Организация факультативных, групповых, индивидуальных занятий, работа объединений дополнительного образования осуществляется с учетом обязательного перерыва и начинается спустя не менее 20-30 минут после окончания последнего урока.

Расписание факультативных, групповых, индивидуальных занятий, кружков, секций, объединений дополнительного образования утверждается директором Школы.

3.3. Часы факультативных, групповых и индивидуальных занятий входят в объем максимально допустимой в течение дня нагрузки.

3.4 Продолжительность факультативов, групповых и индивидуальных занятий, занятий дополнительного образования – 40 минут.

3.5. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более 40 минут организуются перемены – 10 минут для отдыха со сменой вида деятельности.

3.6. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с планом воспитательной работы.

Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет педагог, который назначен приказом директора.

### **4. Общий режим работы школы**

4.1. Школа открыта для доступа в течение шести дней в неделю с понедельника по субботу, воскресенье является выходным днем. В праздничные дни (установленные законодательством РФ) школа не работает.