УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБОУ «СОШ № 9 им. А. М. Цебиева г. Грозного
_____ М. А. Ижиева
« 01 » 09 2026 г.

Подписано цифровой подписью:
Ижиева Маргарита Ахиятовна

Положение
о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 9 им. А.М. Цебиева» г. Грозного (далее – Школа, МБОУ «СОШ № 9») разработано в соответствии с:

- ✓ Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федеральными государственными образовательными стандартами НОО, ООО, СОО;
- ✓ Постановлением от 28 января 2021 года N 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";
- ✓ СанПиН 2.3/2.4.4282-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"
- ✓ Приказом от 11 октября 2023 года N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
- ✓ Уставом Школы.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительного образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий (урочной и внеурочной деятельности) и кружков.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

2. Учебный год.

2.1. Учебный год в школе 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 для обучающихся очно-заочной, заочной форм обучения начинается 1 октября и заканчивается в соответствии с учебным планом основной общеобразовательной программы соответствующего уровня образования. Если 1 октября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.

2.3. 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.

2.4. Учебный год составляют учебные периоды - триместры. Количество триместров в учебном году – 3.

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы.

2.6. 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 устанавливаются в календарном учебном графике основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

3. Режим занятий.

3.1. Обучение в школе ведется:

- ✓ по пятидневной учебной неделе в 1 – 11-х классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2 – 11-х классах составляет 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

- ✓ 35 мин в сентябре – декабре;
- ✓ 40 мин в январе – мае.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков в первую смену – 09 ч 00 мин.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв 10 мин, после третьего урока – 20 мин.

3.5. Расписание звонков:

1 классы

Образовательная деятельность	Сентябрь – октябрь	Ноябрь – декабрь	Январь – май
1-й урок	09:00 - 09:35	09:00 - 09:35	09:00 - 09:40
1-я перемена	09:35 - 09:55	09:35 - 09:55	09:40 - 10:00
2-й урок	09:55 - 10:30	09:55 - 10:30	10:00 - 10:40
2-я перемена	10:30 - 10:40	10:30 - 10:40	10:40 - 10:50
3-й урок	10:40 - 11:15	10:40 - 11:15	10:50 - 11:30
3-я перемена		11:15 - 11:25	11:30 - 11:40
4-й урок	—	11:25 - 12:00	11:40 - 12:10
4-я перемена	—	12:00 - 12:10	12:10 - 12:20
5-й урок	—	12:10 - 12:45	12:20 - 13:00
Внеурочная деятельность	с 12:00	с 13:30	с 13:45

2 – 4-й классы

Урок	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1-й	09:00 – 09:40	10 минут
2-й	09:50 – 10:30	10 минут
3-й	10:40 – 11:20	20 минут
4-й	11:40 – 12:20	10 минут
5-й	12:30 – 13:10	40 минут
Внеурочная деятельность	с 13:50	-

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

4. Особенности организации образовательного процесса.

4.1. При проведении занятий по иностранному языку, трудовому обучению, информатике и ИКТ, практических занятий по физике, химии допускается деление класса на группы. В случае

необходимости при наличии необходимых условий и средств заместитель директора по учебной работе принимает решение о делении на группы классов для проведения учебных занятий по другим предметам.

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.

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 проводятся в зале.

4.5. Педагогические работники обеспечивают 60 – 80 процентов плотности учебной работы, обучающихся на уроках по основным предметам, не менее 70 процентов – моторной плотности на занятиях физической культурой.

4.6. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2–3-х классах – 1,5 ч, в 4–5-х классах – 2 ч, в 6–8-х классах – 2,5 ч, в 9–11-х классах – 3,5 ч. Домашние задания в 1-м классе не задаются.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении.

5.1. При использовании электронных средств обучения (далее – ЭСО) на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

5.2. Занятия с использованием ЭСО с детьми до 5 лет не проводятся.

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

5.4. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.5. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

6. Режим внеурочной деятельности.

6.1. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

6.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

6.3. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

6.4. 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.

СОГЛАСОВАНО
на заседании Управляющего совета
протокол от 28 августа 2026 г. № 1

ПРИНЯТО
на заседании Педагогического совета
протокол от 28 августа 2026 г. № 1