

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

"Большекокузская средняя общеобразовательная школа"

Апастовского муниципального района Республики Татарстан

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Большекокузская СОШ»

Протокол № 3 от 12.01.2026 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Большекокузская СОШ»

Э.М.Сунгатуллина

Приказ № 1 от 12.01.2026 г.

## **Положение о режиме занятий обучающихся и воспитанников**

### **1. Общие положения**

1.1.Настоящее Положение разработано в соответствии с

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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. 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" с изменениями постановления №2 от 17 марта 2025
- Федеральными государственными образовательными стандартами с изменениями приказа Минпросвещения от 18.06.2025 № 467
- ФОП НОО, ФОП ООО, ФОП СОО, утвержденными приказами 370, 371 , 372 от 18.05.2023 с изменениями приказа Минпросвещения 704 от 9.10.2024
- Методическими рекомендациями 2.4.0380-25.24 Гигиена детей и подростков, утв главным сан. врачом 30 мая 2025
- Методическими рекомендациями Минпросвещения по организации образовательного процесса в 1 классе в период адаптации от 1.07.2025

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

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

Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком. Продолжительность каникул не менее 7 дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти.

Продолжительность учебного года устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном графике.

2.2.Обучающиеся 1 класса обучаются по пятидневной, обучающиеся 2-11 классов по шестидневной учебной неделе.

2.3.Обучение 1-11 классов ведется в первую смену.

### **3. Режим дня и расписание уроков**

3.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами (Приложение 1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.

3.2. Не допускается предметы с максимальным баллом трудности ставить в расписание последними уроками. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

3.3. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

3.4. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объём максимально допустимой нагрузки в течение дня регламентирован в зависимости от возраста обучающихся. Эти требования установлены санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами (СанПиН).

Объём максимально допустимой нагрузки в течение дня:

для обучающихся 1 классов — не более 4 уроков и один раз в неделю — 5 уроков (за счёт урока физической культуры);

для обучающихся 2–4 классов — не более 5 уроков и один раз в неделю — 6 уроков (за счёт урока физической культуры);

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

для обучающихся 7–11 классов — не более 7 уроков.

3.5. Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности и (или) дополнительных занятий составляет не менее 30 минут. При этом такие занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

3.6. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

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

3.8. Режим дня:

7.40-8.00 – дежурство члена администрации, учителя, дежурного класса по отдельному графику,

7.40-8.00 – прием обучающихся

Начало уроков не ранее 8.00. Нулевые уроки не допускаются.

Продолжительность уроков - 45 минут. При включении в состав класса ребенка с ОВЗ продолжительность учебного занятия сокращается до 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большие перемены после 2 и 4 уроков - по 20 минут каждая.

Питание осуществляется по отдельному графику.

Окончание занятий не позднее 14.40. При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций до 20:00 для детей от 8 до 15 лет и до 21:00 для тех, кто старше 16 лет (постановление Главного государственного санитарного врача от 17 марта 2025 года № 2).

3.9. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

3.9.1 Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену с использованием «ступенчатого» режима обучения: Снизить учебной нагрузки в сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый.

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

-Обеспечить проведение динамической паузы в середине учебного дня не менее 40 минут (желательно на улице), используя игры средней подвижности.

-Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

3.10 При организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий;

3.11 Объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году;

3.12 Суммарный объем домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 1,5 часа - для 2 и 3 классов, 2 часа - для 4-5 класса, 2,5 часа - для 6 - 8 классов, 3,5 часа - для 9 - 11 классов.

3.13 Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублировать в нем задание не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения задания, требующего длительной подготовки (например, подготовка доклада, реферата, оформление презентации, заучивание стихотворений), рекомендуется предоставлять достаточное количество времени.

3.14 Использование электронных средств обучения в ходе реализации образовательной деятельности, включая выполнение домашних заданий, внеурочную деятельность, проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами.

#### **4. Режим функционирования ДО**

.4.1. Детский сад работает по 6-дневной рабочей неделе.

4.2. Режим работы ДО: с 07.30. до 16.30.

4.3. В воскресенье и праздничные дни детский сад не работает.

4.4. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с основной

общеобразовательной программой дошкольного образования, разработанной на основе образовательной программы дошкольного образования.

## **5. Режим занятий и учебной нагрузки воспитанников**

5.1. Непосредственно образовательная деятельность начинается в 9.00 часов утра.

5.2. Продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности для детей от 2-х до 3 лет – не более 10 мин., для детей от 3 до 4-х лет – не более 15 минут, для детей от 4-х до 5-ти лет – не более 20 минут, для детей от 5 до 6-ти лет не более 25 минут, а для детей от 6-ти до 7-ми лет – не более 30 минут.

5.4. Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей и средней группах не превышает 30 и 40 минут соответственно, а в старшей и подготовительной 45 минут и 1,5 часа соответственно. В середине времени, отведенного на непрерывную непосредственно образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непосредственно образовательной деятельностью – не менее 10 минут.

5.5. Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Её продолжительность должна составлять не более 25-30 минут в день. В середине непосредственно образовательной деятельности статистического характера проводятся физкультурные минутки.

5.6. Образовательная деятельность, требующая повышенной познавательной активности и умственного напряжения детей организовывается в первую половину дня. Для профилактики утомления детей проводят физкультурные, музыкальные занятия, ритмику и т.п.

5.7. Образовательный процесс осуществляется во время учебного года с 1 сентября по 31 мая.

5.8. Первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности требующей повышенной умственной нагрузки. Вторая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, направленной на физическое, художественно-эстетическое развитие детей: лепка, аппликация, ознакомление с художественной литературой, конструирование и ручной труд.

5.9. Занятия по физическому развитию основной образовательной программы для детей в возрасте от 2 до 7 лет организуются 3 раза в неделю. Длительность занятий по физическому развитию зависит от возраста детей и составляет:

- в 1 младшей группе – не более 15 мин.,
- в младшей группе - 15 мин.,
- в средней группе - 20 мин.,
- в старшей группе - 25 мин.,
- в подготовительной группе - 30 мин.

5.10. В теплое и холодное время года при благоприятных метеорологических условиях непосредственно образовательную деятельность по физическому развитию организовывается на открытом воздухе (Режим дня в дошкольной группе МБОУ «Большекокузская СОШ» в Приложениях 2 и 3).

## **6. Педагогическим работникам и воспитателю школы запрещается:**

-изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации;

-отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен;

-удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших;

-отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобождённых от занятий по состоянию здоровья;

-оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание;

-освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей обучающихся или лиц их заменяющих;

-отвлекать педагогических работников и воспитателей в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

## **7.Заключительные положения**

7.1.Настоящее Положение является локальным нормативным актом, принимается на Педагогическом совете школы и утверждается приказом директора организации, осуществляющей образовательную деятельность.

7.2.Положение размещается на официальном сайте ОО в сети Интернет, на информационном стенде, а также доводится до сведения родителей (законных представителей) Обучающихся и воспитанников на родительских собраниях.

7.3.Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

7.4.Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.7.1. настоящего Положения.

7.3.После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

**Приложение 1.**  
**Таблицы 6.9, 6.10, 6.11**  
**"Гигиенических нормативов**  
**и требований к обеспечению**  
**безопасности и (или) безвредности**  
**для человека факторов среды обитания"**

**Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования\***

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1

**Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования**

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	-	-
	Геометрия	-	-	12	10
	Алгебра	-	-	10	9
Природоведение	7	8	-	-	-
Биология	10	8	7	7	7
Литература	4	6	4	4	7

Информатика и ИКТ	4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык	8	12	11	7	6
География	-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5
	Музыка	2	1	1	1
Обществознание (включая экономику и право)	6	9	9	5	5
Труд (Технология)	4	3	2	1	4
Черчение	-	-	-	5	4
ОБЗР	1	2	3	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

### Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
ОБЗР	2
Физическая культура	1

Приложение 2

**Режим дня (теплый период)**

Мероприятия	Первая младшая группа 2- 3 лет	Вторая младшая группа 3- 4 лет	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подготов- ительная группа 6-7 лет
Приём детей, игры на воздухе, утренняя гимнастика, гигиенические процедуры	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30	7.30 - 8.30	7.30 – 8.30	7.30 - 8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50	8.30 – 8.50
Гигиенические процедуры, игры	8.50-9.10	8.50-9.10	8.50 -9.10	8.50 -9.10	8.50 -9.10
Организованная образовательная деятельность (на воздухе)	9.10 – 9.20	9.10 – 9.25	9.10- 9.30	9.10 – 9.35	9.10-9.40
Самостоятельная деятельность	9.20-10.20	9.25-10.20	9.30-10.20	9.35-10.20	9.40-10.20
Второй завтрак	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30	10.20-10.30
Подготовка к прогулке, прогулка	10.30– 11.30	10.30–11.45	10.30–11.50	10.30– 12.00	10.30–12.10
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-11.40	11.45-12.00	11.50-12.05	12.00 - 12.10	12.10-12.25
Обед	11.40-12.10	12.00-12.20	12.05-12.20	12.10-12.25	12.25-12.40
Дневной сон	12.10.-15.10	12.20-15.00	12.20-15.00	12.25-15.00	12.40-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.10-15.25	15.00-15.25	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.10
Полдник	15.25-15.45	15.25-15.45	15.20-15.40	15.20-15.40	15.10-15.30
Игры, досуги, развлечения уход домой с улицы	15.45-16. 30	15.45-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.30-16.30

**Режим дня (холодный период)**

Мероприятия	Первая младшая группа 2-3 года	Вторая младшая группа 3-4 года	Средняя группа 4-5 лет	Старшая группа 5-6 лет	Подгото- тельная группа 6-7 лет
Приём детей (беседы, игры, индивидуальная работа, самостоятельная деятельность)	7.30 - 8.15	7.30-8.15	7.30 - 8.15	7.30 - 8.15	7.30-8.15
Утренняя зарядка	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.20	8.15-8.25	8.15-8.25
Гигиенические процедуры	8.20-8.30	8.20-8.30	8.20-8.30	8.25- 8.30	8.25-8.30
Завтрак	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30-8.50	8.30 – 8.50	8.30-8.50
Свободная деятельность, подготовка к ООД	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50-9.00	8.50 -9.00	8.50-9.00
Игры (когда нет ООД)	9.00-9.40	9.00-9.40	9.00-9.40		
Организованная образовательная деятельность	9.00-9.10 9.40-9.50	9.00-9.15 9.40-9.55	9.00-10.00	9.00 – 10.05	9.00-10.50
Самостоятельная деятельность	9.50-10.10	9.55-10.10	10.10-10.10		
Второй завтрак	10.10-10.20	10.10-10.20	10.10-10.20 (во время перемены)	10.10-10.20 (во время перемены)	10.10-10.20 (во время перемены)
Подготовка к прогулке, прогулка	10.20–11.30	10.20-11.40	10.20–11.50	10.20–12.15	10.50-12.25
Возвращение с прогулки, гигиенические процедуры	11.30-11.45	11.40-11.55	11.50-12.05	12.15-12.30	12.25-12.40
Обед	11.45-12.15	11.55-12.25	12.05-12.35	12.30-13.00	12.40-13.10
Дневной сон	12.15.-15.15	12.25-15.15	12.35-15.00	13.00 -15.00	13.10-15.00
Подъем детей, гигиенические процедуры	15.15-15.25	15.15-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25	15.00-15.25
Полдник	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40	15.25-15.40
Организованная образовательная деятельность (два раза в неделю)				15.40-16.05	15.40-16.10
Чтение художественной литературы, игры, прогулка, уход домой	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30	15.40-16.30
Прогулка детей вместе с родителями	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-17.50	16.30-18.30	16.30-18.30

В режиме дня предусмотрена общая длительность организованной образовательной деятельности, в том числе перерывы между ее различными видами.