МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
города Новосибирска
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №134»
(МБОУ СОШ №134)

СОГЛАСОВАНО
Председатель
Управляющего совета
_____ М.С. Широкова

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МБОУ СОШ № 134
_____ А.М. Галицин

Приказ № 130-од
«02» 09 2026 г.

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 134» (МБОУ СОШ № 134; далее — Организация), включая время начала и окончания занятий, продолжительность уроков и перемен, распределение учебной нагрузки, особенности режима обучения в первом классе, организацию внеурочной деятельности и занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

1.2. Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения», санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26, утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 № 19, СанПиН 1.2.3685-21 в действующей редакции, Уставом Организации и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации. СП 2.4.2.4283-26 вступили в силу 1 сентября 2026 года.

1.3. Режим занятий определяется календарным учебным графиком, учебным планом, расписанием уроков, расписанием внеурочной деятельности и дополнительного образования, а также иными локальными нормативными актами Организации.

1.4. Требования настоящего Положения обязательны для работников Организации, обучающихся и иных участников образовательных отношений в части, относящейся к их правам и обязанностям.

1.5. Если нормативным правовым актом установлены требования, отличающиеся от положений настоящего документа, применяются требования нормативного правового акта. Положение подлежит актуализации при изменении законодательства.

2. Требования к календарному учебному графику

2.1. Учебный год в Организации начинается 1 сентября. Если 1 сентября приходится на выходной день, начало учебного года определяется в соответствии с законодательством Российской Федерации и календарным учебным графиком Организации.

2.2. В Организации применяется четверная система организации учебного года. Конкретные даты начала и окончания учебных четвертей и каникул устанавливаются ежегодным календарным учебным графиком Организации.

Продолжительность каникул определяется календарным учебным графиком с соблюдением действующих санитарных требований. Продолжительность каждого каникулярного периода должна составлять не менее 7 календарных дней. При планировании

каникул учитываются рекомендации уполномоченных федеральных органов, особенности учебного года и необходимость профилактики переутомления обучающихся.

Для обучающихся 1-х классов дополнительно устанавливаются недельные каникулы. При четвертной системе даты дополнительных каникул определяются календарным учебным графиком Организации. Действующие санитарные правила допускают организацию дополнительных каникул независимо от деления учебного года на четверти.

2.3. Продолжительность учебного года устанавливается образовательными программами и ежегодным календарным учебным графиком Организации с учётом требований законодательства Российской Федерации.

2.4. Обучающиеся 1–11-х классов обучаются по пятидневной учебной неделе. Суббота используется для организации внеурочной деятельности в соответствии с образовательной программой, планом внеурочной деятельности, расписанием и календарным учебным графиком Организации. Проведение занятий в субботу не должно приводить к превышению установленных санитарными правилами норм учебной нагрузки.

2.5. Обучение в Организации организуется в одну или две смены в соответствии с календарным учебным графиком и расписанием занятий. При организации обучения в две смены в первую смену обучаются обучающиеся 1-х, 5-х, 9–11-х классов, а также классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Обучение в третью смену не допускается. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов 00 минут.

3. Режим учебных занятий и расписание

3.1. Учебные занятия в Организации начинаются не ранее 8 часов 00 минут. Проведение «нулевых» уроков не допускается.

3.2. Расписание уроков составляется с учётом дневной и недельной динамики работоспособности обучающихся, шкалы трудности учебных предметов, возраста обучающихся, учебного плана и требований действующих санитарных правил. Учебная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели.

3.3. При составлении расписания учитываются гигиенические нормативы трудности учебных предметов и требования к распределению нагрузки в течение дня и недели. Наиболее трудные предметы размещаются в расписании с учётом возрастных особенностей обучающихся и действующих санитарных требований.

3.4. Для предупреждения переутомления предусматривается облегчённый учебный день в среду или четверг. Облегчённость дня обеспечивается расписанием и распределением учебной нагрузки.

3.5. В 1–4-х классах сдвоенные уроки не проводятся, за исключением случаев и видов занятий, прямо допускаемых действующими санитарными правилами.

3.6. Максимально допустимая дневная учебная нагрузка составляет:

- для 1-х классов — не более 4 уроков в день и один раз в неделю 5 уроков за счёт урока физической культуры;
- для 2–4-х классов — не более 5 уроков в день и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;
- для 5–6-х классов — не более 6 уроков в день;
- для 7–11-х классов — не более 7 уроков в день.

Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья применяются специальные ограничения и условия, установленные действующими санитарными правилами, адаптированными образовательными программами и рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии.

3.7. Продолжительность урока составляет не более 40 минут, за исключением 1-х классов, компенсирующих классов и иных категорий обучающихся, для которых действующими санитарными правилами установлена меньшая продолжительность. В Организации продолжительность урока определяется расписанием и не может превышать установленный нормативный максимум.

3.8. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. Продолжительность большой перемены после второго или третьего урока составляет 20–30 минут. Вместо одной большой перемены допускается установить две перемены по 20 минут после второго и третьего уроков.

3.9. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут, кроме случаев, прямо предусмотренных действующими санитарными правилами для обучающихся с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

3.10. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между последним уроком и началом факультативных или дополнительных занятий предусматривается перерыв не менее 20 минут. Если одновременно применяются требования о более продолжительном перерыве между урочной и внеурочной деятельностью, соблюдается более строгое применимое требование.

3.11. Занятия второй смены заканчиваются не позднее 19 часов 00 минут. При применении электронного обучения и дистанционных образовательных технологий учебные занятия заканчиваются не позднее 18 часов 00 минут, а продолжительность одного занятия не превышает 40 минут, если действующими санитарными правилами не установлены более строгие требования.

3.12. Питание обучающихся организуется по отдельному графику, который составляется с учётом расписания уроков и санитарных требований.

3.13. Расписание уроков и режим занятий доводятся до сведения обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и работников Организации способом, установленным Организацией.

4. Недельная и дневная учебная нагрузка

4.1. Максимально допустимый общий объём недельной учебной нагрузки обучающихся при пятидневной учебной неделе определяется действующей редакцией СанПиН 1.2.3685-21 и не может превышать значений, приведённых в таблице 1.

Таблица 1. Максимально допустимая недельная учебная нагрузка

Класс	Максимальная нагрузка, часов в неделю
1	21
2–4	23
5	29
6	30
7	32
8–9	33
10–11	34

4.2. При составлении расписания Организация обеспечивает соблюдение как недельной нагрузки, так и максимально допустимого количества уроков в день. При наличии специальных ограничений для отдельных категорий обучающихся применяются соответствующие нормы санитарных правил и адаптированных образовательных программ.

4.3. Продолжительность выполнения домашних заданий не должна превышать установленные гигиенические нормативы:

- в 1-м классе — 1 час;
- во 2–3-х классах — 1,5 часа;
- в 4–5-х классах — 2 часа;
- в 6–8-х классах — 2,5 часа;
- в 9–11-х классах — 3,5 часа.

Учителя планируют домашние задания с учётом суммарной нагрузки обучающегося по всем предметам и необходимости соблюдения возрастных нормативов.

5. Особенности режима обучения в 1-м классе

5.1. Учебные занятия в 1-м классе проводятся по пятидневной учебной неделе и только в первую смену.

5.2. Продолжительность и количество уроков в 1-м классе устанавливаются в соответствии с действующими санитарными правилами:

- в сентябре и октябре — по 3 урока в день продолжительностью 35 минут каждый;
- в ноябре и декабре — по 4 урока в день продолжительностью 35 минут каждый;
- в январе–мае — по 4 урока в день продолжительностью 40 минут каждый.

Дополнительные занятия допускаются только в пределах, предусмотренных действующими санитарными правилами.

5.3. В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

5.4. Для обучающихся 1-х классов устанавливаются дополнительные недельные каникулы. При четвертной системе сроки их проведения определяются ежегодным календарным учебным графиком Организации с учётом действующих санитарных правил. Дополнительные каникулы могут быть организованы независимо от деления учебного года на четверти.

5.5. Организация занятий в игровой форме, проведение динамических пауз и включение дополнительных занятий осуществляются в пределах и на условиях, допускаемых действующими санитарными правилами.

6. Внеурочная деятельность, группы продлённого дня и дополнительные программы

6.1. Внеурочная деятельность организуется в соответствии с образовательной программой, планом внеурочной деятельности, расписанием и санитарными требованиями. Суббота может использоваться для организации внеурочной деятельности в соответствии с режимом работы Организации, опубликованным на официальном сайте школы.

6.2. При организации групп продлённого дня создаются условия для организации питания и прогулок для обучающихся, а для детей первого года обучения — также дневного сна в случаях, предусмотренных действующими санитарными правилами.

6.3. Продолжительность занятий по дополнительным общеобразовательным программам и время их окончания определяются с учётом возраста обучающихся, содержания программы и действующих санитарных требований.

6.4. Для обучающихся с ОВЗ режим занятий, продолжительность перерывов и иные специальные условия определяются с учётом заключений и рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии, адаптированной образовательной программы и действующих санитарных требований.

7. Электронное обучение и дистанционные образовательные технологии

7.1. При реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий расписание составляется с учётом дневной и недельной динамики работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов.

7.2. Продолжительность одного учебного занятия при таком формате не превышает 40 минут, а обучение завершается не позднее 18 часов 00 минут, если действующими санитарными правилами не установлены более строгие требования.

7.3. При организации дистанционного обучения обеспечивается чередование видов учебной деятельности, соблюдение требований к использованию электронных средств обучения и профилактике утомления.

8. Обязанности работников и правила организации занятий

8.1. Педагогические работники соблюдают утверждённое расписание и установленную продолжительность уроков и перемен. Изменение расписания, замена педагогических работников и перенос занятий осуществляются в порядке, установленном Организацией, с ведома уполномоченного администрацией лица.

8.2. Не допускается самовольная отмена занятий, произвольное удлинение или сокращение уроков и перемен.

8.3. Опоздание обучающегося само по себе не является основанием для отказа в допуске к получению образования. Порядок действий при опоздании устанавливается правилами внутреннего распорядка обучающихся с соблюдением права на образование и требований безопасности.

8.4. Обучающиеся, освобождённые от занятий физической культурой по состоянию здоровья, не оставляются без присмотра и находятся под организацией педагогического работника в соответствии с установленным в Организации порядком.

8.5. Не допускается оставлять обучающихся без присмотра в помещениях, если это создаёт угрозу их жизни и здоровью. Проветривание помещений осуществляется с соблюдением требований безопасности и санитарных правил.

8.6. Освобождение обучающихся от учебных занятий для участия в мероприятиях осуществляется уполномоченным должностным лицом в порядке, установленном Организацией и законодательством. Согласие родителей (законных представителей) запрашивается в случаях, предусмотренных законодательством и локальными актами.

8.7. Отвлечение педагогических работников от выполнения должностных обязанностей в учебное время осуществляется только в установленном порядке и с учётом требований трудового законодательства.

9. Порядок принятия, изменения и опубликования Положения

9.1. Настоящее Положение является локальным нормативным актом Организации и принимается в пределах её компетенции в порядке, установленном Уставом и законодательством Российской Федерации.

9.2. При принятии Положения учитывается мнение советов обучающихся и советов родителей (законных представителей), а также иных представительных органов в случаях, предусмотренных законодательством Российской Федерации и Уставом Организации.

9.3. Положение утверждается приказом директора Организации после прохождения предусмотренной Уставом процедуры принятия. Реквизиты приказа и дата утверждения указываются на титульной странице документа.

9.4. Положение размещается на официальном сайте Организации в сети Интернет в соответствии с требованиями законодательства об образовании и об обеспечении доступа к информации о деятельности образовательных организаций.

9.5. Изменения и дополнения в Положение вносятся в письменной форме в том же порядке, который установлен для его принятия. После утверждения новой редакции предыдущая редакция утрачивает силу с даты, указанной в приказе об утверждении.

9.6. Положение вступает в силу с даты, указанной в приказе об утверждении. Если дата не указана, Положение вступает в силу в порядке, предусмотренном Уставом и локальными актами Организации.

10. Заключительные положения

10.1. Контроль за соблюдением режима занятий осуществляет директор Организации и (или) назначенные им должностные лица в пределах своих полномочий.

10.2. Режим занятий и расписание подлежат пересмотру при изменении законодательства, санитарных правил, учебного плана, календарного учебного графика или иных условий, влияющих на организацию образовательного процесса.

Приложение 1

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

Учебный предмет	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
Технология	2
Физическая культура	1

Приложение 2

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебный предмет	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физика	—	—	8	9	13
Химия	—	—	—	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	—	—	—
Геометрия	—	—	12	10	8
Алгебра	—	—	10	9	7
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
Изобразительное искусство	3	3	1	—	—
Мировая художественная культура	—	—	8	5	5
Музыка	2	1	1	1	—
Обществознание (включая экономику и право)	6	9	9	5	5
Технология	4	3	2	1	4
Черчение	—	—	—	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности	1	2	3	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

Приложение 3

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебный предмет	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
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1