

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №151  
с углубленным изучением отдельных  
предметов

О.В. Левкина  
Приказ № 8/1-од от «14» января 2026 г

## ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся (далее - Положение) устанавливает режим занятий во время организации образовательной деятельности в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении – средней общеобразовательной школе № 151 с углубленным изучением отдельных предметов (далее - организация).

1.2. Положение о режиме занятий обучающихся разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», на основании санитарных требований и условий, нормативных правовых актов в сфере образования Свердловской области, муниципального образования «город Екатеринбург», Устава и локальных нормативных актов организации.

1.3. Положение определяет занятость обучающихся в МАОУ СОШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов в период освоения образовательных программ начального, основного и среднего общего образования, дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (далее – образовательная программа).

1.4. Организация образовательной деятельности в организации осуществляется в соответствии с образовательными программами и расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются образовательной организацией самостоятельно на основе федерального государственного образовательного стандарта и федерального компонента государственного образовательного стандарта.

1.5. Сроки обучения устанавливаются в соответствии с нормативными сроками их освоения, определяемыми образовательной программой.

### 2. Режим учебного года

2.1. Учебный год для обучающихся по очной форме начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным графиком на текущий учебный год.

2.2. Начало учебного года может переноситься образовательной организацией при реализации общеобразовательной программы не более чем на один месяц.

2.3. В процессе освоения общеобразовательных программ обучающимся предоставляются каникулы продолжительностью в течение учебного года - не менее 30 календарных дней, летом — не менее 8 недель. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы. Сроки начала и окончания каникул определяются образовательной организацией самостоятельно.

### 3. Режим учебных занятий

3.1. В образовательной организации устанавливаются основные виды учебных занятий: урок, лекции, семинары, практические занятия, лабораторные занятия, консультации, самостоятельные работы, выполнение проекта, выполнение контрольных работ и другие.

3.2. Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 40 минут.

3.3. Занятия обучающихся по очной форме обучения начинаются не ранее 8:00, заканчиваются не позднее 19:00.

3.4. Для обучающихся очной формы обучения предусматриваются консультации в объёме не менее 40 минут на каждую учебную неделю, в том числе для лиц, обучающихся по индивидуальному учебному плану.

3.5. Обучающиеся могут пользоваться учебными кабинетами для самостоятельных занятий во внеурочное время с 8:00 до 20:00. При подготовке к конкурсу, при ликвидации академической задолженности в индивидуальном порядке, с разрешения администрации, время занятий может быть продлено до 21:00.

### 4. Требования к режиму учебных занятий

4.1. Количество обучающихся в классе определяется исходя из расчёта соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удалённости мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

4.2. Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся:

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-и дневной неделе, не более	при 5-и дневной неделе, не более	
1	-	21	10
2-4	26	23	10
5	32	29	10
6	33	31	10
7	35	32	10
8-9	36	33	10
10-11	37	34	10

Примечание:

\* Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений. \*\* Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

4.3. Часы, отведённые на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

4.4. Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

4.5. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет:

- 1) для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- 2) для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- 3) для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;
- 4) для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

4.6. Расписание уроков составляется с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

4.7. При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5-11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах двойные уроки не проводятся. Допускается проведение двойных уроков физической культуры (занятия на лыжах).

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

4.8. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

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

- 1) учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- 2) 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).
- 3) рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- 4) обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- 5) дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти (в соответствии с календарным учебным графиком).

4.10. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегчённый учебный день в среду или четверг.

4.11. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) – 20-30 минут. Вместо одной большой допускается две перемены по 20 минут.

4.12. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

4.13. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

4.14. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастики для глаз (приложение 4 и приложение 5 СанПиН)

4.15. Во время урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не должна превышать 7 - 10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25 - 35 см у обучающихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45 см - у обучающихся 5 - 11 классов.

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается

Классы	Непрерывная длительность ( мин), не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отражённого свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на экранах отражённого свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1-2	10	15	15	15	20	10
2-3	15	20	20	15	20	15
5-7	20	25	25	20	25	20
8-11	25	30	30	25	25	25

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.

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет: для учащихся 1 - 2-х классов - не более 20 минут, для учащихся 3 - 4 классов - не более 25 минут, для учащихся 5 - 6 классов - не более 30 минут, для учащихся 7 - 11 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках в 1 - 4 классах не должна превышать 5 минут, в 5 - 11 классах - 10 минут. Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1 - 2 классах составляет не более 25 минут, 3 - 4 классах и старше - не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 - 80%, физкультминутки, офтальмотренаж).

4.16. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них.

4.17. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

4.18. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательной деятельности может обеспечиваться за счёт:

- 1) физкультминутки;

- 2) организованных подвижных игр на переменах;
- 3) внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- 4) самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

4.19. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать 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 учётом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

Уроки физической культуры проводятся в соответствии с расписанием занятий. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха).

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале.

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при котором допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек при скорости ветра более 10 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек при скорости ветра более 10 м/сек
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 °C	-8°C	-5°C	
14-15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

4.20. Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%. К тестированию физической подготовленности, к участию в соревнованиях и туристических походах обучающиеся допускаются с разрешения медицинского работника.

4.21. На занятиях технологией, предусмотренных образовательной программой, следует чередовать различные по характеру задания. Не следует на уроке выполнять один вид деятельности на протяжении всего времени самостоятельной работы.

4.22. Все работы в кабинетах обслуживающего труда и кулинарии обучающиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

4.23. Не допускается привлекать обучающихся к работам с вредными или опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

4.25. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных

практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещение театров, музеев и иные формы.

4.26. Внеурочная деятельность обучающихся с ОВЗ формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которые не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

4.27. Кружковая работа должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями, и организована в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей.

4.28. Объем домашних заданий (по всем учебным 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.

4.29. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2 дней.

4.30. Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей не должен превышать: для учащихся 1 - 2-х классов - более 1,5 кг, 3 - 4-х классов - более 2 кг, 5 - 6-х - более 2,5 кг, 7 - 8-х - более 3,5 кг, 9 - 11-х - более 4,0 кг.

4.31. В целях профилактики нарушения осанки обучающихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в общеобразовательной организации, второй - для приготовления домашних заданий.

4.32. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

### 5. Активированные дни

Активированный день - день, в который по погодным условиям возможно непосещение учебных занятий в организации учащимися по усмотрению родителей (законных представителей). Для признания активированными днями устанавливаются следующие температурные режимы:

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при котором допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6-10 м/сек при скорости ветра более 10 м/се	при скорости ветра 6-10 м/сек при скорости ветра более 10 м/се
до 12 лет	-9°C	-6°C	-3°C	Занятия не проводятся
12-13 лет	-12 °C	-8°C	-5°C	
14-15 лет	-15°C	-12°C	-8°C	
16-17 лет	-16°C	-15°C	-10°C	

### 6. Режим занятий обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам

6.1. Занятия по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам могут проводиться по следующим направленностям:

- 1) художественная;
- 2) туристско-краеведческая;
- 3) естественнонаучная;

- 4) социально-педагогическая;
- 5) физкультурно-спортивная;
- 6) техническая.

6.2. Дополнительные общеразвивающие программы реализуются в Учреждении для детей и взрослых, с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей. Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой разработанной и утвержденной Учреждением.

6.3. МАОУ СОШ № 151 с углубленным изучением отдельных предметов реализует дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

6.4. Образовательная организация осуществляет организационные мероприятия по комплектованию учебных групп первого года обучения в период с 1 сентября по 15 сентября. Доукомплектование может осуществляться в течение всего учебного года.

6.5. Учебный год для обучающихся 2 года и последующих лет обучения начинается 1 сентября, для 1 года обучения — 15 сентября, в соответствии с календарным учебным графиком для каждой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой

6.4. Режим работы объединений дополнительного образования в соответствии с действующими санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования, определяется с 8.00 до 20.00, для обучающихся в возрасте от 16 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов в режиме шестидневной рабочей недели.

6.5. Расписание занятий объединений дополнительного образования составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся администрацией образовательной организации по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся. Расписание утверждается директором образовательной организации и составляется на каждое полугодие

Рекомендуемый режим занятий для обучающихся в соответствии с требованиями СанПин:

Направленность объединений	Число занятий в неделю	Число и продолжительность занятий в день
<b>Художественная</b>	2-3	2-3 по 45 минут
Объединения изобразительного и декоративно-прикладного творчества	2-3	2-4 по 45 минут
Музыкальные и вокальные объединения	2-3	2-3 по 45 минут (групповые занятия) 30-45 минут (индивидуальные)
<b>Хореографические объединения</b>	2-4	2 по 30 минут для детей до 7 лет 2 по 45 минут для остальных обучающихся
Физкультурно - спортивная (занятия по дополнительным общеразвивающим программам в обл. физкультуры и спорта)	2-3	1 до 45 минут для детей до 7 лет 2 по 45 минут для остальных обучающихся

Туристско - краеведческая	2-4 1-2 (похода или занятия на местности в месяц)	2 - 4 по 45 минут Занятия на местности или поход – до 8 часов
Социально - педагогическая	1-2	1-3 по 45 минут
Техническая	2-3	2 по 45 минут
Естественнонаучная	1-3	2 - 3 по 45 минут Занятия на местности или поход – до 8 часов

6.6. После 30-45 минут теоретических занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 мин.

6.7. Рекомендуемая продолжительность занятий для детей дошкольного возраста от 20 до 30 минут, число занятий в день 1-3, число занятий в неделю 2-3. Рекомендуемое количество занятий в день и продолжительность занятий для объединений с использованием компьютерной техники 2 раза по 30 минут для детей в возрасте до 10 лет, 2 раза по 45 минут – для остальных обучающихся. Количество занятий в неделю 1-3.

6.8. Продолжительность непрерывного использования на занятиях интерактивной доски для детей 7-9 лет составляет не более 20 минут, старше 9 лет - не более 30 минут.

6.9. Численный состав обучающихся в группе не должен превышать 20 человек. Наполняемость объединений составляет не менее 12 человек.

6.10. Количество часов, занятий в неделю регламентируется учебным планом по дополнительному образованию из расчета норм бюджетного финансирования.

6.11. При реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ могут организовываться и проводиться массовые мероприятия. Продолжительность массовых мероприятий не должна превышать 90 минут.

ПРИНЯТО на заседании педагогического совета  
(протокол № 7 от «12» января 2026 г.)

С учетом мнения: Совета родителей (протокол № 1 от «13» декабря 2025 г.)  
Совета обучающихся (протокол № 1 от «21» октября 2025 г.)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524461

Владелец Левкина Оксана Вячеславна

Действителен с 06.02.2026 по 06.02.2027