

СОГЛАСОВАНО
на Управляющем совете
ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»
Протокол от 28.08.2026г. №1

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»
от 28.08.2026 № 500-од

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония»
Протокол от 28.08.2026г. №2



ПРИНЯТО с учетом мнения
родителей и обучающихся
ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
28.08. 2026г.

S=RU, O="ГБОУ гимназия ""ОЦ
""Гармония""", CN=Ваничкина
В.И., E=vanichkina.1961@mail.ru
00b41e516881aa5941
2026-09-02 15:37:06

Режим занятий обучающихся (новая редакция)

1.1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19 СП 2.4.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 года № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным

общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»,

- Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный,
- учебным планом,
- годовым календарным графиком.

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

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

1.4. Режим занятий обязателен для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

2. Учебный год

2.1. Учебный год в государственном бюджетном общеобразовательном учреждении Самарской области гимназии «Образовательный центр «Гармония» городского округа Отрадный Самарской области (далее – Образовательная организации, ОО) начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с учебным планом ОО. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Начало учебного года может переноситься образовательной организацией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения – не более чем на три месяца.

2.2. Формы обучения по общеобразовательным программам определяются соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами, если иное не установлено Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации». Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.

2.3. Требования к структуре, объему, условиям реализации и результатам освоения общеобразовательных программ определяются соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами с учетом требований законодательства Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

2.4. Организация создает условия для реализации общеобразовательных программ, учитывающие Санитарно-эпидемиологические требования и правила и Гигиенические требования.

2.5. Продолжительность учебного года на уровне начального, основного и 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.

2.6. В соответствии с годовым календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

2.7. С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го класса в середине третьей четверти.

2.8. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, 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-х классах;

- по шестидневной учебной неделе во 2–11-х классах.

Урочная деятельность учащихся с ОВЗ организуется по пятидневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут. Продолжительность уроков в 1-м классе составляет:

в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый;

в ноябре - декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый;

в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый

3.3. Учебные занятия в ОО начинаются в 8 часов 15 минут. При необходимости учебные занятия могут начинаться в 8 часов. Проведение нулевых уроков и обучение в три смены не допускается.

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

3.5. Расписание звонков для 1-го класса:

Урок/ занятие	Сентябрь – декабрь	Январь – май
1	8:15–8:50	8:15–8:55
2	9:00–9:35	9:05–9:45
3	9:55–10:30	10:05–10:45
4	10:50–11:25	11:05–11:45

Расписание звонков для 2–11-х классов:

Урок/ занятие	Первая смена	Вторая смена
1	8:15–8:55	12:35–13:15
2	9:05–9:45	13:25–14:05
3	10:05–10:45	14:10–14:50
4	11:05–11:45	14:55–15:35
5	11:55–12:35	15:40–16:20
6	12:45–13:25	16:25–17:05
7	13:35–14:15	17:10–17:50

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.

Количество уроков не превышает:

- в 1-х классах – четырех и один раз в неделю возможно пять уроков, за счет физической культуры;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- 2 – 4-х классах – пяти и один раз в неделю возможно шесть уроков за счет физической культуры;
- 5 – 6-х классах – шести;
- 7 – 11-х классах – семи.

3.7. Окончание занятий по дополнительным образовательным программам осуществляется для детей до 7 лет не позднее 19.30, для детей 8–15 лет не позднее 20.00, для детей 16–18 лет не позднее 21.00.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Организация образовательной деятельности может быть основана на делении обучающихся на две и более группы и различном построении учебного процесса в выделенных группах с учетом их успеваемости, образовательных потребностей и интересов, пола, общественных и профессиональных целей, а также углубленное изучение отдельных предметных областей или учебных предметов.

4.2. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

4.3. 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 проводиться в зале.

Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

4.4. Расписание учебных занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

4.5. Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня должен соответствовать Санитарно-эпидемиологическим требованиям правилам и Гигиеническим нормативам.

4.6. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся, при возможности, на 2–4 уроках.

4.7. Организация индивидуального обучения обучающихся на дому проводится на основании заключения лечебного учреждения и справки ППК (для детей с ОВЗ).

4.8. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.9. 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 (далее – ЭСО).

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.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.4283-26 и СанПиН 1.2.3685-21.

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. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.

6.2. 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.

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

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

6.5. Работа по общеразвивающим программам дополнительного образования допускается только по расписанию, утвержденному директором.

6.6. Для организации различных видов внеурочной деятельности

используются общешкольные помещения: учебные кабинеты, актовый, тренажёрный и спортивные залы, библиотека.

7. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

7.1. Оценка индивидуальных учебных достижений обучающихся осуществляется по окончании каждого учебного периода. Формы, сроки промежуточной аттестации регламентированы локальными актами ОО.

7.2. Государственная итоговая аттестация проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами федерального и регионального уровней.

8. Заключительные положения

8.1. Иные особенности режима занятий обучающихся в ОО устанавливаются Санитарно-эпидемиологическими требованиями и правилами и Гигиеническими требованиями.