Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования села Амгуэмы»
(МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»)

СОГЛАСОВАН
Управляющим советом
(протокол от 27.05.2026 № 1)

УТВЕРЖДЕН
приказом МБОУ «ЦО с. Амгуэмы»
от 29.05.2026 №01-10/176

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ СЕЛА АМГУЭМЫ"
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, ИНН ЮЛ=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Утверждаю
Местонахождение: Чукотский АО, Иультинский район, с.Амгуэма, ул.Северная, д.29
Дата: 30 Май 2026 г. 12:19:09

Режим занятий учащихся

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ «ЦО с. Амгуэмы» разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 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 28.01.2021 № 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»;
- приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

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.

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 - четверти. Количество четвертей в учебном году – 4 (четыре).

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

2.6. 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 с 1-го по 11-ый классы.

Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможно проведение внеурочной деятельности.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 40 минут, так как в классах обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья[1].

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- обучение 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; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый;
- образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся;
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

В МБОУ «ЦО с. Амгуэмы» осуществляется присмотр и уход в группах продленного дня, включающие организацию:

- полдника и прогулок для всех обучающихся группы продленного дня;
- полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в первую смену. Начало уроков – 8 ч. 30 мин. – для обучающихся 2 - 11 классов, 9 ч. 00 мин. – для обучающихся 1 класса. В особых (исключительных) случаях занятия для обучающихся 2 - 11 классов возможны во второю смену, которые начинаются в 14.00 и заканчиваться не позднее 18.00.

3.4. После каждого урока обучающимся предоставляется перерыв (перемена).

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, больших перемен - 20 минут.

3.5. Расписание звонков:

- и режим дня для 1-го класса:

№ урока, Режимный момент	**Время**	**Перемена**
1 полугодие		
сентябрь-октябрь		
1 урок	09:00 – 09:35	10 мин
2 урок	09:45 – 10:20	20 мин
Завтрак	10:20 – 10:40	
3 урок	10:40 – 11:15	
Динамическая пауза	11:15 – 11:55	40 минут
Занятия по	12:00 – 12:45	

[1] табл. 6.6. «Требования к организации образовательного процесса» СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»

интересам/прогулка на свежем воздухе		
Обед	12:45 – 13:10	
Тихий час	13:10 – 15:00	
Занятия по интересам	15:00 – 15:35	
Полдник	15:35 – 16:00	
Внеурочная деятельность	16:00 – 16:35 17:00 – 17:35	
Уход домой	17:35 – 18:00	
ноябрь-декабрь		
1 урок	09:00 – 09:35	10 мин
2 урок	09:45 – 10:20	20 мин
Завтрак	10:20 – 10:40	
3 урок	10:40 – 11:15	
Динамическая пауза	11:15 – 11:55	40 минут
4 урок	12:00 – 12:35	
5 урок	12:45 – 13:20	
Обед (4 урока)	12:35 – 13:00	
Обед (5 уроков)	13:20 – 13:45	
Тихий час (4 урока)	13:00 – 15:00	
Тихий час (5 уроков)	13:45 – 15:00	
Занятия по интересам	15:00 – 15:35	
Полдник	15:35 – 16:00	
Внеурочная деятельность	16:00 – 16:35 17:00 – 17:35	
Уход домой	17:35 – 18:00	
2 полугодие		
январь-май		
1 урок	09:00 – 09:40	10 мин
2 урок	09:50 – 10:30	20 мин
Завтрак	10:30 – 10:50	
3 урок	10:50 – 11:30	
Динамическая пауза	11:30 – 12:10	40 минут
4 урок	12:10 – 12:50	
5 урок	13:00 – 13:40	
Обед (4 урока)	12:50 – 13:15	
Обед (5 уроков)	13:40 – 14:00	
Тихий час (4 урока)	13:15 – 15:00	
Тихий час (5 уроков)	14:00 – 15:00	
Занятия по интересам	15:00 – 15:40	
Полдник	15:40 – 16:00	
Внеурочная деятельность	16:00 – 16:40 17:00 – 17:40	
Уход домой	17:40 – 18:00	

- для 2-4 классов:

№ урока	**Продолжительность уроков**	**Продолжительность перемен**

1 урок	8.30 - 9.10	20 минут
2 урок	9.30 - 10.10	20 минут
3 урок	10.30 - 11.10	10 минут
4 урок	11.20 - 12.00	10 минут
5 урок	12.10 - 12.50	20 минут
внеурочная деятельность	16:00 – 16:40 17:00 – 17:40	

- для 5-11 классов

№ урока	**Продолжительность уроков**	**Продолжительность перемен**
1 урок	8.30 - 9.10	20 минут
2 урок	9.30 - 10.10	20 минут
3 урок	10.30 - 11.10	10 минут
4 урок	11.20 - 12.00	10 минут
5 урок	12.10 - 12.50	20 минут
6 урок	13.10 - 13.50	20 минут
7 урок	14.10 - 14.50	
Перемена между урочной и внеурочной деятельностью - не менее 30 минут		
Внеурочная деятельность	с 15.20	

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.

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

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

3.7. Окончание занятий по программам дополнительного образования, деятельности кружков (студий), спортивных секций (10 - 18 лет) не позднее 20.30, внеурочной деятельности: для 1 - 4 классов не позднее 18.00; 5 - 11 классов не позднее 19.00.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы по иностранному языку, технологии, информатике и ИКТ, родных языков из числа языков народов Российской Федерации. В случае необходимости, при наличии необходимых условий и средств руководитель организации принимает решение о. делении на группы классов для проведения учебных занятий по другим предметам.

4.2. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающимся 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 (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.

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5 - 7 лет - 5 - 7 минут, для учащихся 1 - 4-х классов - 10 минут, для 5 - 9-х классов - 15 минут.

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1 - 2 классов - 20 минут, 3 - 4 классов - 25 минут, 5 - 9 классов - 30 минут, 10 - 11 классов - 35 минут.

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.

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

4.5. При реализации утвержденных рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей) общеобразовательной программы объем домашних заданий (по всем учебным предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): в 1 классе - 1,0 час; во 2 - 3 классах - 1,5 часа; в 4 - 5 классах - 2 часа; в 6 - 8 классах - 2,5 часа; в 9 - 11 классах - 3,5 часа.

5. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.

5.2. Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах 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 календарным и тематическим планированием, календарными планами воспитательной работы.

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.