ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 485
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ФРАНЦУЗСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

Протокол от «30» марта 2026 г. № 79

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ школы №485

_____ А.М. Петрова

Приказ № 110 от 30.03.2026 г.

Согласовано Советом родителей

Протокол №2 от 30.03.2026

Петрова Александра Михайловна

Подписано цифровой подписью: Петрова Александра Михайловна
DN: cn=Петрова Александра Михайловна, o=ГБОУ школа 485 Московского района Санкт-Петербурга, email=school485spb@yandex.ru, c=RU
Дата: 2026.04.03 10:25:04 +03'00'

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано с учетом:
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования” (ред. от 04.03.2025);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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";
- методических рекомендаций, утвержденных Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 10 ноября 2023 г. «МР 2.4.0331-23. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях»;
- письма Министерства просвещения России от 01.07.2025 №03-1326 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период» (сентябрь-октябрь);
- Устава ГБОУ школы №485.

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательного процесса и регламентирует режим занятий обучающихся ГБОУ школы №485 (далее - школа).

1.3. Настоящие Правила обязательны для исполнения всеми участниками образовательного процесса.
1.4. Текст настоящего Положения размещается на официальном сайте школы в сети Интернет.

2. Режим образовательного процесса

2.1. Образовательный процесс в школе осуществляется на основе Образовательной программы, которая включает в себя учебный план, план внеурочной деятельности, календарный учебный график, рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), оценочные и методические материалы, рабочую программу воспитания, календарный план воспитательной работы и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом по школе.
2.2. Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.
2.3. Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Окончание учебного года устанавливается не ранее 26 мая и определяется ежегодно утверждаемым календарным учебным графиком .
2.4. Продолжительность учебного года составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации, в первом классе – 33 недели.
2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти (1-9 классы), полугодия (10-11 классы). Количество четвертей -4, количество полугодий - 2.
2.6. После каждого учебного периода следуют каникулы (четверти/полугодия чередуются с каникулами).
2.7. Продолжительность учебного года, каникул утверждается приказом директора Учреждения с учетом рекомендаций Министерства просвещения России.
2.8. Обучение в школе ведется в одну смену по 5-ти дневной учебной неделе.
2.9. Начало занятий в 08.00. Уроки начинаются с 9.00. Продолжительность урока во 2–11-х классах составляет 45 минут. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья продолжительность урока составляет 40 минут.
2.10. Разработаны варианты расписаний для следующих уровней общего образования:
- начальное общее образование (1-4 классы);
- основное общее и среднее общее образование (5-9, 10-11 классы).

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.
Расписание внеурочной деятельности и занятий отделения дополнительного образования школы разрабатывается отдельно.
2.11. Для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в 1-х классах применяется ступенчатый режим обучения:
- сентябрь, октябрь - 3 урока по 35 минут каждый;
- ноябрь-декабрь – по 4 урока по 35 минут каждый;
- январь-май – по 4 урока по 40 минут каждый.

В середине учебного дня педагог организует динамическую паузу не менее 40 минут.
В первом классе обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся.
В первых классах организуются дополнительные каникулы в середине третьей четверти. Проведение физкультминутки на уроке обязательно.
2.12. После каждого урока учащимся предоставляется перерыв. Для организации питания обучающихся в режиме учебных занятий предусмотрены 2 перемены, продолжительностью

не менее 20 минут.
2.13. Горячее питание обучающихся осуществляется в соответствии с графиком, утверждаемым ежегодно приказом директора школы.
2.14. Расписание звонков утверждается отдельным документом.
2.15. Расписание внеурочной деятельности составляется с учетом 30-минутного перерыва после учебных занятий.
2.16. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися Учебного плана школы, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, не превышает в совокупности величину недельной учебной нагрузки.
Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах:
1 класс
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 21
при обучении на дому: не более 10 (+11 ч самостоятельной работы)
2 – 4 классы
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 23
при обучении на дому: не более 10 (+13 ч самостоятельной работы)
5 класс
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 29
при обучении на дому: не более 12 (+17 ч самостоятельной работы)
6 класс
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 30
при обучении на дому: не более 12 (+18 ч самостоятельной работы)
7 класс
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 32
при обучении на дому: не более 12 (+20 ч самостоятельной работы)
8 – 9 классы
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 33
при обучении на дому: не более 13 (+20 ч самостоятельной работы)
10 – 11 классы
при 5-дневной учебной неделе (в школе): не более 34
при обучении на дому: не более 14 (+20 ч самостоятельной работы)

2.17. При наличии необходимых условий и средств возможно деление на группы классов с меньшей наполняемостью при проведении занятий по некоторым предметам.
2.18. Оценочные процедуры (контрольные и проверочные работы, включая Всероссийские проверочные работы) проводятся в соответствии с требованиями приказа Минпросвещения России № 704. Суммарное количество оценочных процедур не должно превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение каждого учебного предмета в текущем учебном году .
2.19. Продолжительность контрольных и практических работ устанавливается следующим образом:
- контрольная работа – от одного до двух уроков (не более 45 минут каждый);
- практическая работа – один урок (не более 45 минут) .
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.

2.21. 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

2.22. В оздоровительных целях в школе создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объеме не менее 2 ч. через:
- 3 часа физической культуры в неделю;
- спортивные кружки, секции и внеурочные занятия;
- физкультминутки на уроках;
- подвижные/динамические перемены;
- внеклассные спортивные занятия и соревнования;
- Дни здоровья;
- прогулки на свежем воздухе.
2.23. Объем домашних заданий (по всем 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 – 2,0 ч;
- в 6–8 классах – 2,5 ч;
- в 9–11 классах – 3,5 ч.
Примечание: в 1 классе домашние задания не задаются в связи с безотметочным обучением и отсутствием нормативного регулирования домашней нагрузки для первоклассников.
2.24. Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке. При наличии электронного журнала дублирование домашнего задания в нем осуществляется не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения заданий, требующих длительной подготовки (доклад, реферат, презентация, заучивание стихотворений), обучающимся предоставляется достаточное количество времени.
2.25. В школе организовано медицинское обслуживание учащихся по договору с СПб ГБУЗ. Медицинские осмотры обучающихся в Образовательном учреждении организуются и проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.
2.26. Ежегодно оформляется лист здоровья класса, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой, рекомендуемом размере учебной мебели.

3. Особенности режима занятий при электронном и дистанционном обучении

3.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СанПиН 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21.
3.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.
3.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.
3.4. 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.

4. Режим каникулярного времени

4.1. Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней.
4.2. Продолжительность летних каникул составляет не менее 8 недель.
4.3. Для обучающихся в первом классе устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.
4.4. Суммарная минимальная продолжительность каникул в течение учебного года составляет:
- для обучающихся 5–10 классов – не менее 126 дней;
- для обучающихся 11 классов – не менее 42 дней.
4.5. Сроки каникул определяются ежегодно утвержденным календарным учебным графиком.

. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим внеурочной деятельности школы регламентируется расписанием работы внеурочной деятельности, кружков, секций, детских общественных объединений, отделения дополнительного образования, действующих на базе школы.
5.2. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с утвержденным планом воспитательной работы. Выход за пределы школы разрешается только после издания соответствующего приказа директора школы. Ответственность за жизнь и здоровье детей при проведении подобных мероприятий несет учитель, воспитатель, назначенный приказом директора.
5.3. Групповые, индивидуальные занятия, занятия объединений дополнительного образования начинаются не ранее, чем через 30 минут после окончания последнего урока в данном классе.
5.4. В школе по желанию и запросам родителей (законных представителей) открыты группы продленного дня, которые начинают свою работу после окончания уроков. Режим работы каждой группы утверждается директором Учреждения. Группы продленного дня действуют на основании Положения о группах продленного дня.

6. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся

6.1. Оценка индивидуальных достижений обучающихся осуществляется по окончании каждого учебного периода:
- 1 класса - по итогам учебного года (без отметочного обучения);
- 2-9 классов – по итогам четвертей, учебного года (балльное оценивание);
- 10,11 классов - по полугодиям (балльное оценивание).
Порядок проведения промежуточной аттестации и системы оценки индивидуальных достижений обучающихся определяется соответствующими локальными актами школы.
Государственная (итоговая) аттестация в выпускных 9 и 11 классах проводится в соответствии с нормативно-правовыми документами Министерства Просвещения РФ.