

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 438 Приморского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
(протокол от 31.08.2026 №1)

УТВЕРЖДАЮ

приказ от 31.08.2026 №226-О
Директор _____ И.И.Боякова

ПРИНЯТО

с учетом мнения совета родителей
(законных представителей)
несовершеннолетних обучающихся
(протокол от 31.08.2026 №1)

ПОЛОЖЕНИЕ
о режиме занятий обучающихся

Санкт-Петербург

1. Общие положения

1.1. Положение о режиме занятий обучающихся (далее – Положение) регламентирует режим занятий обучающихся в Государственном бюджетном общеобразовательном учреждении средней общеобразовательной школе № 438 Приморского района Санкт-Петербурга (далее - Школа) в части режима учебной деятельности, питания, внеклассной деятельности, двигательной активности и выполнения домашних заданий.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.05.2026 №316 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 08.10.2025 №729 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 №2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача российской федерации от 28.01.2021 №2»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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»;
- Закон Санкт–Петербурга от 17.07.2013 №461-83 «Об образовании в Санкт–Петербурге»;
- Постановление Правительства Санкт-Петербурга от 22.04.2015 №355 «О реализации Закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге»;
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 19.05.2015 №2438-р «О реализации Постановления правительства Санкт-Петербурга от 22.04.2015

№355»;

- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной Школы № 438 Приморского района Санкт-Петербурга (утвержден распоряжением Комитета по образованию от 27.03.2026 №322-р) (далее – Устав);

- Учебный план Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №438 Приморского района Санкт-Петербурга.

1.3. Организация образовательного процесса в Школе регламентируется учебным планом, календарным учебным графиком и расписаниями занятий, разрабатываемыми и утверждаемыми Школой самостоятельно.

2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Учебный год в Школе начинается 1 сентября и заканчивается 26 мая. Если начало учебного года приходится на выходной, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день. Если конец учебного года приходится на выходной — учебный год заканчивается в предыдущий рабочий день. Для 9, 11 классов — в соответствии с расписанием ГИА.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год составляют учебные периоды:

- 1 - 9 классы – четверти (количество - 4);
- 10 - 11 классы – полугодия (количество - 2).

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени и каникул: осенние, зимние, весенние, дополнительные для первоклассников, летние каникулы.

Начало и продолжительность каникул определяется в соответствии с утвержденным календарным учебным графиком.

2.3. В целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет:

- в 1-х классах – 33 недели;
- во 2-4-х классах – 34 недели;
- в 5-9-х классах – 34 недели (не включая летний экзаменационный период в 9-х классах);
- в 10-11-х классах – 34 недели (не включая летний экзаменационный период в XI классах и проведение учебных сборов по основам военной службы).

2.4. В Школе устанавливается пятидневная рабочая неделя для обучающихся с двумя выходными днями (суббота и воскресенье).

2.5. В учебное время первая половина дня отводится непосредственно образовательной деятельности, требующей повышенной умственной нагрузки.

2.6. Вторая половина дня отводится внеклассной и внеурочной деятельности, направленной на физическое, художественно-эстетическое, интеллектуальное развитие обучающихся.

2.7. Начало учебных занятий начинается в 9.00 ч.

2.8. Образовательная недельная нагрузка определяется с учетом требований к

организации образовательного процесса, установленных санитарными правилами СП 2.4.2.4283-26, и равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- 1 классы – 4 урока, один раз в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- 2-4 классы – 5 уроков, один раз в неделю – 6 уроков, за счет урока физической культуры;
- 5-6 классы – не более 6 уроков;
- 7-11 классы – не более 7 уроков.

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- обучение в 1 полугодии: в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; обучение во втором полугодии: в январе – мае – по 4 урока по 40 минут каждый.
- в середине учебного дня организуется проведение динамической паузы не менее 40 минут;
- для посещающих группу продленного дня организуется полдник и прогулка;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий.

2.9. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. 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 (со 2 класса), окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда (технологии), физической культуры;
- для обучающихся основного и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

2.10. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся (за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке).

2.11. Продолжительность урока (академический час) во 2–11 классах составляет 40 минут.

2.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут. После 2 и 3 уроков предусмотрены две перемены по 20 минут, после 4 урока – перемена составляет 15 минут.

В 1 полугодии в 1 классе перемены составляют 15-20 минут.

3. Режим питания обучающихся

3.1. В Школе организовано горячее питание обучающихся (завтрак и обед), работает буфет.

3.2. Питание обучающихся осуществляется в соответствии с расписанием, утвержденным на текущий учебный год директором Школы.

4. Режим внеклассной деятельности обучающихся

4.1. Во второй половине дня в Школе организуются внеурочная деятельность, функционирует отделение дополнительного образования детей (далее – ОДОД).

4.2. Внеурочная деятельность организуется в соответствии с утвержденным Положением об организации внеурочной деятельности обучающихся.

4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности для обучающихся начальной, основной и средней школы составляет 40 минут.

4.4. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью составляет не менее 30 минут.

4.5. Учебный год ОДОД начинается с 1 сентября. Продолжительность учебного года в ОДОД определяется учебным планом и составляет, в среднем, 36 учебных недель. С 1 по 10 сентября – комплектование групп 1-го года обучения.

4.6. Режим работы ОДОД:

понедельник – пятница с 14.00 до 19.00;

суббота с 09.00 – 15.00;

воскресенье – выходной день.

4.7. Расписание занятий ОДОД составляется с соблюдением санитарно-гигиенических норм, утверждается директором Школы и предусматривает перерыв между основными занятиями (с учетом внеурочной деятельности) в Школе и занятиями ОДОД не менее 20 минут, достаточный для обеспечения максимально допустимой двигательной деятельности обучающихся.

5. Режим двигательной активности обучающихся

5.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток, динамических пауз;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в ОДОД.

5.2. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля при проведении динамического или спортивного часа соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

5.3. Обучающимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом.

5.4. К участию в спортивных соревнованиях и туристских походах обучающиеся допускаются только с разрешения медицинского работника.

6. Выполнение домашних заданий

6.1. Объем домашних заданий (по всем предметам) и затраты времени на его выполнение составляет:

- 2 - 3 классы - 1,5 ч.,

- 4 - 5 классы - 2 ч.,
- 6 - 8 классы - 2,5 ч.,
- 9 - 11 классы - до 3,5 ч.

7. Группы продленного дня

7.1. Организация деятельности групп продленного дня регламентируется отдельным Положением об организации групп продленного дня.

8. Дополнительные положения

В условиях сохранения рисков распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19) режим занятий обучающихся может быть пересмотрен в соответствии с распорядительными документами (постановлениями / распоряжениями) Главного государственного санитарного врача Российской Федерации, Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и иными методическими рекомендациями.