

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 377
Кировского района Санкт-Петербурга**

УЧТЕНО

мнение совета родителей
ГБОУ СОШ № 377
Кировского района
Протокол №3 от 28 августа 2026 года

Кировского района

ПРИНЯТО

Советом ОУ
ГБОУ СОШ №377
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 31 августа 2026 года

УЧТЕНО

мнение совета обучающихся
ГБОУ СОШ №377
Кировского района Санкт-Петербурга
Протокол №3 от 28 августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №377
Кировского района Санкт-Петербурга
Ж.В.Валеева
Приказ № 53-5 от 31.08.2026 года

ОБСУЖДЕНО

на Общем собрании работников
ГБОУ СОШ № 377
Протокол №3 от 28 августа 2026 года

Валеева
Жанна
Валерьевна

Подписано
цифровой
подписью: Валеева
Жанна Валерьевна

ПОЛОЖЕНИЕ

Режим занятий обучающихся

**Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней
общеобразовательной школы №377 Кировского района Санкт-Петербурга**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение «Режим занятий обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №377 Кировского района Санкт-Петербурга» (далее -Режим) регламентирует в ГБОУ СОШ №377 Кировского района Санкт-Петербурга (далее-школы, образовательное учреждение) организацию обучения по образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования и дополнительным общеразвивающим программам.

1.2. Настоящий Режим разработан в соответствии со следующими нормативными правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача России 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".

2. Режим занятий обучающихся

2.1. Недельная образовательная нагрузка (количество учебных занятий) учащихся, реализуемая через урочную и внеурочную деятельность, составляет:

- 1 классы -21 час;
- 2-4 классы -23 часа;
- 5 классы -29 часов;
- 6 классы - 30 часов;
- 7 классы - 32 часа;

8-9 классы - 33 часа;
10-11 классы -34 часа.

2.2. Учебная нагрузка закрепляется расписанием учебных занятий на учебный год, которое утверждается директором школы.

2.3. Учебный год в школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.4. Продолжительность учебного года устанавливается согласно календарному графику и режиму работы образовательных учреждений на учебный год, утвержденный Комитетом по образованию Санкт-Петербурга в текущем году.

2.5. Продолжительность каникул в течение учебного года (суммарно) составляет не менее 30 календарных дней, летом - не менее 8 недель.

2.6. Для обучающихся первых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы (7 календарных дней).

2.7. Начало летних каникул определяется в соответствии с календарным учебным графиком лицея и расписанием экзаменов государственной (итоговой) аттестации.

2.8. Промежуточная аттестация в переводных 2-4, 5-8, 10-х классах проводится с апреля по май без прекращения образовательного процесса в соответствии с Уставом и решением Педагогического совета школы.

2.9. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации учащихся устанавливаются приказами Министерства образования и науки Российской Федерации (1 классы) и регионального органа управления образованием (9 классы).

2.10. Сроки проведения торжественных мероприятий:

- посвященных окончанию учебного года --26 мая (1, 9, 11 классы).
- выпускных вечеров в 11 классах -25-27 июня. Выпускной вечер не проводится в День памяти и скорби 22 июня.

2.11. Неработающими праздничными днями являются: 7 января - Рождество Христово, 23 февраля - День защитника Отечества, 8 марта - Международный женский день, 1 мая - Праздник Весны и Труда, 9 мая - День Победы, 12 июня - День России, 4 ноября - День народного единства.

2.12. Режим работы ОУ:

- понедельник-пятница - с 8 часов 00 минут до 19 часов 00 минут
- суббота - с 8 часов 00 минут до 19 часов 00 минут.

2.13. Режим работы школы для 7-11 классов - пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями - суббота и воскресенье.

2.14. Режим работы школы для 1-6 классов - пятидневная учебная неделя с двумя выходными днями - суббота и воскресенье.

2.15. Учебные занятия проводятся в одну смену.

2.16. Во второй половине дня проводятся занятия в ОДОД, занятия по внеурочной деятельности и предоставляются платные образовательные услуги.

2.17. Для обучающихся:

1 классов количество уроков в день составляет не более 4 и один день в неделю не более 5 уроков за счёт урока физической культуры,
2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры, для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков в день,
7-11 классов - не более 7 уроков в день.

Проведение нулевых уроков не допускается. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.18. Продолжительность урока во всех классах 45 минут, за исключением 1 класса, в котором используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре, декабре - по 4 урока по 35 минут каждый); январь-май - по 4 урока по 45 минут каждый.

2.19. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности учащихся в течение недели устанавливается облегчённый учебный день (четверг или пятница).

2.20. Продолжительность перемен между уроками составляет - 20 минут каждая

2.21. Динамическая пауза в 1 классе в середине учебного дня - 40 минут

2.22. Перерыв между учебными занятиями и занятиями в кружках или внеурочной деятельности составляет не менее 45 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания.

2.23. Факультативные занятия проводятся в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком устанавливается перерыв в 45 минут.

2.24. Занятия внеурочной деятельностью проводятся с 13.00 до 18.00 часов

2.25. Платные образовательные услуги оказываются с 13.00 до 18.00 часов

2.26. Длительность занятий внеурочной деятельностью и по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам учащихся зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, составляют не более 45 минут в день для обучающихся 1-2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов.

2.27. Занятия в ОДОД проводятся с 15.00 до 21.00 ежедневно, кроме воскресенья

2.28. Объём 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 часа, в 4-5 классах - 2 часа, в 6-8 классах - 2,5 часа, в 9-11 классах - до 3,5 часов.

2.29. В 1 классе обучение проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий.

2.30. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения учащихся в 1 - 5· классах на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз

2.31. Во время урока осуществляется чередование различных видов учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности учащихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 - 4 классах не превышает 7 -10 минут, в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги составляет не менее 25 - 35 см у учащихся 1 - 4 классов и не менее 30 - 45см - учащихся 5-11 классов.

2.32. Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения:

Классы	Непрерывная длительность (мин.), не более					прослушивание аудиозаписи в наушниках
	просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	просмотр телепередач	просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	прослушивание аудиозаписи	
1-2	10	15	15	15	20	10
3-4	15	20	20	15	20	15
5-7	15	15	25	20	25	20
8-11	15	15	30	25	25	25

2.33. После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

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

2.35. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста учащихся проводится 3 урока физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

2.36. Двигательная активность учащихся, помимо уроков физической культуры, обеспечивается за счет;

- физкультурминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- занятиях в школьном спортивном клубе «Нева»;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

Распределение учащихся на основную, подготовительную и специальную группы, для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит медицинский работник Школы с учетом их состояния здоровья (или на основании справок об их здоровье). Учащимся основной физкультурной группы разрешается участие во всех физкультурно-оздоровительных мероприятиях в соответствии с их возрастом. С учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

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

2.38. При благоприятных метеоусловиях уроки физической культуры проводятся на открытом воздухе.

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

Моторная плотность занятий физической культурой должна составлять не менее 70%.

К тестированию физической подготовленности, участию в соревнованиях и туристских походах учащихся допускают с разрешения медицинского работника. Его присутствие на спортивных соревнованиях обязательно.

2.39. Все работы в мастерских и кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, используются защитные очки.

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

2.41. Для организации занятий на дому на основании приказа Школы определяется расписание занятий и персональный состав педагогических работников, которые будут заниматься с учащимся.

2.42. О графике занятий классный руководитель своевременно уведомляет родителей (законных представителей) обучающегося. Информация о проведенных занятиях регистрируется в журнале. Родители (законные представители) обязаны создать условия для проведения занятий с учащимся на дому.

2.43. Расписание занятий в кружках составляется администрацией школы по представлению педагогических работников с учетом пожеланий родителей (законных представителей), возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.44. В школе организуется горячее питание учащихся. Для учащихся льготных категорий организуется 2-х разовое питание (завтрак и обед), для остальных учащихся один раз в день (завтрак).

2.45. Питание в столовой школы осуществляется в соответствии с графиком посещения столовой, утвержденным директором школы.

2.46. При проведении итоговой аттестации не допускается проведение более одного экзамена в день. Перерыв между проведением экзаменов должен быть не менее 2-х дней. При продолжительности экзамена 4 и более часа необходима организация питания учащихся.

2.47. 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.

2.48. В целях профилактики нарушения осанки учащихся рекомендуется для начальных классов иметь два комплекта учебников: один - для использования на уроках в лицее, второй - для приготовления домашних заданий.

2.49. В школы организуется медицинское обслуживание учащихся.

2.50. Медицинские осмотры учащихся проводятся в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.

2.51. Учащиеся допускаются к занятиям после перенесенного заболевания только при наличии справки врача-педиатра.

2.52. Оформляется лист здоровья, в который для каждого учащегося вносятся сведения об антропометрических данных, группе здоровья, группе занятий физической культурой, состоянии здоровья, рекомендуемом размере учебной мебели, а также медицинские рекомендации.

2.53. С целью предупреждения распространения инфекции при неблагополучной эпидемиологической ситуации в школе проводят дополнительные противоэпидемические мероприятия, по предписаниям органов, уполномоченных осуществлять государственный санитарно-эпидемиологический надзор.

2.54. При выходе учащихся за пределы здания школы (экскурсии, соревнования, городские мероприятия и другое) проводится инструктаж о правилах безопасного поведения. Факт проведения инструктажа фиксируется в специальном журнале.

2.55. На уроках физической культуры, технологии, информатики, химии, физики проводятся инструктажи по охране труда. Факт проведения инструктажа фиксируется в журнале установленной формы.

3. Заключительные положения

3.1. Положение «Режим занятий обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №377 Кировского района Санкт-Петербурга» является локальным нормативным актом школы, которое принимается Советом ОУ, с учетом мнения совета родителей, обучающихся, при обсуждении на Общем собрании работников и утверждается директором образовательного учреждения.

3.2. Положение «Режим занятий обучающихся Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №3 77 Кировского района Санкт-Петербурга» принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения в Положение принимаются в составе новой редакции Положения в установленном пункте порядке. После принятия новой редакции Положения предыдущая редакция утрачивает силу.