

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
Лицея № 9
протокол от «31» августа 2026 № 23

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора Лицея № 9
от «1» сентября 2026 № 174- од

СОГЛАСОВАНО
на заседании Совета старшеклассников
Лицея № 9
протокол от «1» сентября 2026 №1

СОГЛАСОВАНО
на заседании общешкольного родительского
собрания Лицей № 9
протокол от «1» сентября 2026 № 1

**Положение о режиме занятий обучающихся в Муниципальном автономном
общеобразовательном учреждении «Лицей № 9» Асбестовского муниципального округа**

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о режиме занятий обучающихся в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Лицей № 9» Асбестовского муниципального округа (далее – Положение) разработано в соответствии с

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» с изменениями;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» с изменениями;
- приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» с изменениями;
- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 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 января 2021 г. N 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" с изменениям постановления № 2 от 17.03.2025;
- методическими рекомендациями МР 2.4.0380-25 к санитарным нормам и правилам, регулирующим вопросы обеспечения условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению" (утвержденными Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 30.05.2025)
- методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь — октябрь) (письмо Минпросвещения России от 01.07.2025 № 03-1326).

2. Требования к календарному учебному графику

2.1. Учебный год в Муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Лицей № 9» Асбестовского муниципального округа (далее – Лицей № 9) начинается 1 сентября. При совпадении 1 сентября и выходного дня (воскресенье), учебный год начинается со следующего после выходного рабочего дня.

Продолжительность учебных периодов, каникул определяется годовым календарным графиком. Продолжительность каникул не менее 7 дней, летом – не менее 8 недель суммарно не менее 126 дней для 2-8, 10 классов, 42 дня для 11 классов,.

Для обучающихся первых классов устанавливаются дополнительные каникулы в середине третьей четверти. Возможны дополнительные каникулы в течение учебного года при ЧС со сдвигом учебного процесса на летние месяцы.

Продолжительность учебного года устанавливается основными образовательными программами, фиксируется в годовом календарном учебном графике.

2.2. Обучающиеся 1-8 классов обучаются по пятидневной учебной неделе, обучающиеся 9-11 классов по шестидневной учебной неделе.

2.3. Обучение 1-11 классов ведется в первую смену, при необходимости организации обучения во вторую смену 1, 5, 9 классы и классы с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья обучаются только в первую смену. При этом занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19.00. Обучение в третью смену не допускается.

3. Режим дня и расписание уроков

3.1. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами (Приложение 1). При отсутствии предмета в «Шкале трудности учебных предметов» баллы выставляются по аналогии с предметами предметных областей или смежных наук.

3.2. Не допускается предметы с максимальным баллом трудности ставить в расписание последними уроками. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

3.3. Не допускается проведение сдвоенных уроков в 1-4 классах, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию.

3.4. 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 должен превышать 4 уроков и один раз в неделю — 5 уроков, за счёт урока физической культуры;
- для обучающихся 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;
- для обучающихся 7-11 классов — не более 7 уроков;
- для обучающихся 5-11 классов, где обучаются дети с ОВЗ - не более 6 уроков.

3.5. Перерыв между последним уроком и началом внеурочной деятельности и (или) дополнительных занятий составляет не менее 30 минут. При этом такие занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.

3.6. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

3.7. При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

3.8. Режим дня:

- 07.45-08.15 – дежурство члена администрации, учителя, дежурного класса по отдельному графику;
- 07.45-08.15 – прием обучающихся;
- Начало уроков не ранее 08.15. Нулевые уроки не допускаются.
- Продолжительность уроков - 40 минут.
- Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.
- Питание осуществляется по отдельному графику.
- Окончание занятий не позднее 19.00. При реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций до 20:00 для детей от 8 до 15 лет и до 21:00 для тех, кто старше 16 лет (постановление Главного государственного санитарного врача от 17 марта 2025 года № 2).

3.9. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

3.9.1 Учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену с использованием «ступенчатого» режима обучения: снижение учебной нагрузки в сентябре-октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока в день по 35 минут каждый.

3.9.2 Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь

облегченный учебный день в среду или в четверг.

- 3.9.3 Обеспечивается проведение динамической паузы в середине учебного дня не менее 40 минут (желательно на улице), используя игры средней подвижности.
- 3.9.4 Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.
- 3.10. При организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий;
- 3.11. Объем учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур, не должен превышать 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году.
- 3.12. Суммарный объем домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 1,5 часа - для 2 и 3 классов, 2 часа - для 4-5 класса, 2,5 часа - для 6 - 8 классов, 3,5 часа - для 9 - 11 классов.
- 3.13. Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублировать в нем задание не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения задания, требующего длительной подготовки (например, подготовка доклада, реферата, оформление презентации, заучивание стихотворений), рекомендуется предоставлять достаточное количество времени.
- 3.14. Использование электронных средств обучения в ходе реализации образовательной деятельности, включая выполнение домашних заданий, внеурочную деятельность, проводится в соответствии с локальными нормативными актами Лицея № 9 и Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами.

4. Педагогическим работникам Лицея № 9 запрещается:

- 4.1. Изменять по своему усмотрению расписание уроков, заменять друг друга без ведома администрации.
- 4.2. Отменять учебные занятия, удлинять или сокращать продолжительность уроков и перемен.
- 4.3. Удалять обучающихся с уроков и не допускать на урок опоздавших.
- 4.4. Отпускать с уроков физической культуры обучающихся, освобождённых от занятий по состоянию здоровья.
- 4.5. Оставлять детей одних на переменах в кабинетах, кабинеты должны быть закрыты на проветривание.
- 4.6. Освобождать обучающихся от учебных занятий для выполнения общественных поручений, участия в спортивных и других мероприятиях, не предусмотренных планом работы, без разрешения администрации и заявления родителей обучающихся или лиц их заменяющих.
- 4.7. Отвлекать педагогических работников в учебное время от их непосредственной работы для проведения разного рода мероприятий, не связанных с педагогической деятельностью.

5. Заключительные положения

- 5.1 Настоящее Положение является локальным нормативным актом Лицея № 9, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом директора Лицея.
- 5.2 Положение размещается на официальном сайте Лицея № 9 в сети Интернет, на информационном стенде, а также доводится до сведения родителей (законных представителей) обучающихся на родительских собраниях.
- 5.3 Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.
- 5.4 Положение принимается на неопределенный срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.5.1. настоящего Положения.
- 5.5 После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык	7
Информатика	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	-	-	-
Геометрия	-	-	12	10	8
Алгебра	-	-	10	9	7
Окружающий мир	7	8	-	-	-
Биология	10	8	7	7	7
Литература	4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ	4	10	4	7	7
Русский язык	8	12	11	7	6
География	-	7	6	6	5
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)	6	9	9	5	5
Труд (Технология)	4	3	2	1	4
Черчение	-	-	-	5	4
ОБЗР	1	2	3	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык / Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8

Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
ОБЗР	2
Физическая культура	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165178

Владелец Ягодина Лариса Анатольевна

Действителен с 02.09.2026 по 02.09.2027