



**БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №3 «АЛЬЯНС»**

623704, Свердловская область, г. Березовский, ул. Смирнова, стр. 3А, тел.: 8(34369) 3-14-00

*email: bgo\_ou3@mail.ru*

Педагогическим советом  
Протокол  
№ 4 от «27» декабря 2025г.  
«Альянс»

Приказ №3 -о от «12» января 2026г.

Директор БМАОУ лицея №3

Н.В. Иовик

Принято с учетом мнения  
Совета родителей  
Протокол  
№ 1 от «12» января 2026г.

**ПОЛОЖЕНИЕ О РЕЖИМЕ ЗАНЯТИЙ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

## **1. Общие положения**

1.1. Положение о Режиме занятий обучающихся Настоящие правила внутреннего распорядка обучающихся (далее – Правила) разработаны в соответствии с действующими нормативно-правовыми актами Российской Федерации, Свердловской области, Березовского городского округа, БМАОУ ЛИЦЕЯ №3 «Альянс» (далее – Лицей), с учетом мнения Совета обучающихся и Совета родителей.

## **2. Режим учебной деятельности обучающихся**

2.1. Учебный год в образовательной организации начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

2.2. Первый и последний день учебного года в лицее для обучающихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком, который утверждается приказом директора лицея.

2.3. Продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет:

в 1 классе — 33 учебные недели,

во 2–8 классах — 34-учебных недель,

в 9,11 классах — 34 учебные недели без учета государственной итоговой аттестации

2.4. Учебный год делится на триместры. Между четвертями - каникулы. Этим достигается равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха учащихся (здоровьесберегающий подход).

2.5. В лицее устанавливается пятидневная рабочая неделя в 1 -7 классах. Во 8-11 классах - шестидневная рабочая неделя.

2.6. Продолжительность каникул устанавливается календарным учебным графиком. Для обучающихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы в третьем триместре. В каникулярное время в соответствии с необходимыми условиями лицея может организовываться работа пришкольных лагерей.

2.7. Обучение в образовательной организации ведется:

- в организации;

- вне организации.

2.8. Лицей организует деятельность в две смены. Обучение в три смены не допускается.

2.9. Первый урок начинается в 8.00. Проведение нулевых уроков запрещено.

2.10. Продолжительность урока составляет 40 минут. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование "ступенчатого" режима обучения 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; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьего триместра при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

14. Режим обучения и организации работы кабинетов с использованием компьютерной техники должен соответствовать гигиеническим требованиям к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы на них. Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 - 80%.

2.9. Продолжительность перемен между уроками составляет:

После 1 урока 10 минут,

После 2 и 3 урока – 20 минут

После 4,5,6 урока- 10 минут

Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

2.10. 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, природоведение, информатика) необходимо чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными. Для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2 уроке; 2 - 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов - на 2 - 4 уроках

2.11. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

2.12. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2–4-м уроках.

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

2.14. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х учебных занятий физической культурой (в урочной и внеурочной форме) в неделю, предусмотренных в объеме общей недельной нагрузки. Заменять учебные занятия физической культурой другими предметами не допускается.

2.15. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

2.16. Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 40 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

2.17. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

2.18. При организации образовательной деятельности учитываются особенности психофизического развития, индивидуальные возможности и состояние здоровья обучающихся с ОВЗ. Учебные занятия для обучающихся с ОВЗ организуются в первую смену по 5-ти дневной учебной неделе. Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов.

2.19. В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий.

В режиме дня должны обязательно предусматриваться: питание, прогулка, самоподготовка, общественно-полезный труд, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий.

После окончания учебных занятий в общеобразовательной организации для восстановления работоспособности обучающихся перед выполнением домашних заданий организуется отдых длительностью не менее 2 часов. Основная часть этого времени отводится на свежем воздухе. Целесообразно предусмотреть прогулки:

- до обеда, длительностью не менее 1 часа, после окончания учебных занятий в школе;
- перед самоподготовкой, в течение часа.

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закреплённом учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;
- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;
- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3 классах - 1,5 ч, в 4 - 5 классах - 2 ч, в 6 - 8 классах - 2,5 ч, в 9 - 11 классах - до 3,5 ч;
- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней трудности для данного обучающегося;
- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершению определенного этапа работы;
- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1 - 2 минуты;
- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, чтобы предоставить возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальне).

## **2.16. Внеурочная деятельность**

2.16.1. Внеурочную деятельность реализуют в виде экскурсий, кружков, секций, олимпиад, соревнований и т.п.

Длительность занятий зависит от возраста и вида деятельности. Продолжительность таких видов деятельности, как чтение, музыкальные занятия, рисование, лепка, рукоделие, тихие игры, должны составлять не более 50 минут в день для обучающихся 1 - 2 классов, и не более полутора часов в день - для остальных классов. На музыкальных занятиях рекомендуется шире использовать элементы ритмики и хореографии. Просмотры телепередач и кинофильмов не следует проводить чаще двух раз в неделю с ограничением длительности просмотра до 1 часа для обучающихся 1 - 3 классов и 1,5 - для обучающихся 4 - 8 классов.

Рекомендуется для организации различных видов внеурочной деятельности использовать общешкольные помещения: читальный, актовый и спортивный залы, библиотека, а также помещения близко расположенных домов культуры, центры детского досуга, спортивные сооружения, стадионы.

## **3. Режим питания учащихся**

3.1. Правильно организованное и рациональное питание является важнейшим оздоровительным фактором. При организации продленного дня в общеобразовательной организации должно быть предусмотрено трехразовое питание обучающихся: завтрак - на

второй или третьей перемене во время учебных занятия; обед - в период пребывания на продленном дне в 13 - 14 часов.

3.2. Питание обучающихся проводится согласно установленного графика ( после 2 и 3 урока- начальная школа, после 4 урока- основная школа)

3.4. При организации продленного дня в лицее дополнительно ( за средства родителей) организуется горячий обед- в 13.30.

#### **4. Режим внеурочной деятельности**

4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня и должна учитывать возрастные особенности обучающихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями .

4.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах.

4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности.

4.4. Работа по внеурочной деятельности начинается через 40 минут после последнего урока и заканчивается в 19.00.

4.5. Режим занятий при реализации дополнительных общеобразовательных программ-дополнительных общеразвивающих программ:

№	Направленность объединения	Число занятий в неделю	Продолжительность занятия	Возрастная группа	Режим работы
1	Техническая	1	40	Разновозрастная	15.00-15.40
2	Физкультурно-спортивная	1	30	1-4 классы	13.-13.30; 13.30-14.00
3	Физкультурно-спортивная	3	40	Разновозрастная	16.00-18.00
4	Социально-педагогическая	6	3 часа	Первые шаги	Вторник-четверг с ноября по апрель

#### **5. Режим работы в активированные дни**

5.1. Во избежание несчастных случаев, связанных с пребыванием обучающихся на открытом воздухе при низких температурах воздуха считать активированным учебный день при температуре воздуха:

1–4 классов:

без ветра –29 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек. –27 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. –25 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек. –24 град. С;

1–9 классов:

без ветра –32 град. С,

при скорости ветра до 5 м/сек. –30 град. С,

при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. –28 град. С,

при скорости ветра свыше 10 м/сек. –27 град. С;

5.2. В активированный день деятельность Школы осуществляется в соответствии с утвержденным режимом работы, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

5.3. Питание обучающихся в активированные дни организуется в соответствии с расписанием.

5.4. Решение о возможности непосещения обучающимся Школы в активированный день принимают родители (законные представители).

5.5. В случае прихода обучающегося в Школу в активированный день учебные занятия посещаются им согласно расписанию.

5.6. В случае отсутствия обучающихся на учебных занятиях в активированный день, обучение организуется через дистанционное.

## **6. Заключительные положения**

6.1. Положение вступает в силу с момента его утверждения директором Образовательной организации и действует до момента принятия нового положения