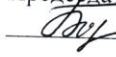


СОГЛАСОВАНО
Протокол №1 от 03.09.2026
Председатель Совета гимназии
 Бобкова Т.В.

УТВЕРЖДЕН
приказом МБОУ «Гимназия № 4» г.о. Самара
от 01.09.2026 № 543-од

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГИМНАЗИИ

1. Учебный год в гимназии начинается 1 сентября и заканчивается 26 мая. Начало учебного года может переноситься гимназией при реализации общеобразовательной программы в очно-заочной форме обучения не более чем на один месяц, в заочной форме обучения – не более чем на три месяца. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.
2. Формы обучения по общеобразовательным программам определяются соответствующими федеральными государственными образовательными стандартами, если иное не установлено Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения.
3. Продолжительность учебного года во 2 – 11 классах составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации, в 1 классе – 33 недели. В соответствии с календарным учебным графиком учебный год распределяется на четверти.
4. Сроки и продолжительность каникул в каждом учебном году определяются годовыми календарными учебными графиками. Для обучающихся в 1 классе в феврале устанавливаются дополнительные недельные каникулы.
5. Обучение проводится в первую смену.
6. Обучение в гимназии ведется:
 - по пятидневной учебной неделе в 1-х классах;
 - по шестидневной учебной неделе во 2–11-х классах.
7. Учебные занятия начинаются в 8 часов 30 минут.
8. Максимально допустимая нагрузка в течение дня составляет:
 - для обучающихся 1 классов – 4 урока и 1 день в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры;
 - для обучающихся 2–4 классов – 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
 - для обучающихся 5–6 классов – 6 уроков;
 - для обучающихся 7–11 классов – 7 уроков.
9. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.
10. В течение учебного дня проводится не более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся, как правило, на 2-4 уроках.
11. Продолжительность урока (академический час) во всех классах, за исключением 1 класса, составляет 40 минут.
12. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:
 - учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе;
 - 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 по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока по 35 минут каждый);

обучение проводится без балльного оценивания.

13. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) – 20 минут.

14. В 1 классе в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

15. Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью не менее 20-30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

16. 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).

17. При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадях обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для учащихся 1-4-х классов - 10 минут, для 5-9-х классов - 15 минут.

18. При реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

18.1. Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам, представленным в таблице 1. Время работы обучающихся с электронными средствами обучения на одном занятии и суммарно в день.

18.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

18.3. Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности. 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.

18.4. Интерактивную доску (панель) и другие ЭСО следует выключать или переводить в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

18.5. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

19. Для занятий физической культурой проводится распределение детей в соответствии с заключением о принадлежности несовершеннолетнего к медицинской группе.

20. 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.

21. Отношение времени, затраченного на непосредственное выполнение физических упражнений, к общему времени занятия физической культурой должно составлять не менее 70%.

22. Спортивный инвентарь и маты в спортивном зале ежедневно протираются с использованием мыльно-содового раствора. После каждого занятия спортивный зал проветривается в течение не менее 10 минут.

23. Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учетом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей.

24. При проведении внеурочных занятий продолжительностью более одного академического часа организуются перемены – 10 мин для отдыха со сменой вида деятельности.

25. Окончание занятий в объединениях дополнительного образования в гимназии должно быть не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

26. Занятия в объединениях дополнительного образования в гимназии могут проводиться в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

27. Организация индивидуального обучения обучающихся на дому проводится на основании заключения лечебного учреждения. Предполагается финансирование: 1-4 классы - 13 часов, 5-9 классы - 15 часов, 10-11 классы - 18 часов.

28. Решение об особом режиме занятий в сильные морозы или отмены занятий принимает гимназия, руководствуясь соответствующим приказом территориального органа образования. Основанием для отмены учебных занятий в 1-4 классах может являться температура воздуха ниже -25,0 С, в 1-9 классах ниже -27,0 С, в 1-11 классах ниже -30,0 С.

29. Иные особенности режима занятий обучающихся в гимназии определяются государственными санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами и Порядками организации и осуществления образовательной деятельности по соответствующим образовательным программам различных уровня и (или) направленности или по соответствующему виду образования, устанавливаемыми Министерством просвещения Российской Федерации.

Время работы обучающихся с электронными средствами обучения на одном занятии и суммарно в день

Электронные средства обучения	Степень обучения	Продолжительность использования ЭСО, не более		
		на уроке ¹⁰ , мин	суммарно в день в школе ¹¹ , мин	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин ¹²
Интерактивная доска	1-3 классы	20	80	–
	4 классы	30	90	–
	5-9 классы	30	100	–
	10-11 классы	30	120	–
Интерактивная панель	1-3 классы	10	30	–
	4 классы	15	45	–
	5-6 классы	20	80	–
	7-11 классы	25	100	–
Персональный компьютер	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	35	70	170
Ноутбук	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы	30	90	150
Планшет	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы	20	80	150

¹⁰ Для интерактивной доски (панели) – суммарное время работы на уроке; для ЭСО индивидуального пользования – непрерывное время работы на уроке

¹¹ При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними в школе не должно превышать максимума по одному из них.

¹² При использовании 2-х и более ЭСО суммарное время работы с ними дома не должно превышать максимума по одному из них.