



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 370

**Московского района Санкт-Петербурга**

---

196128, Санкт-Петербург, ул. Благодатная, д.11 тел. 369-81-01

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета

№370 Протокол № 1 от 29.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ школы

\_\_\_/Пономарева Л.И.

Приказ № 179 от 29.08.2025г.

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся ГБОУ школа №370 Московского района Санкт-Петербурга (далее – школа) разработан в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28, Постановлением главного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», Письмом Минпросвещения России от 01.07.2025 №03-1326 « О направлении информации (вместе с МР по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь-октябрь)» Уставом ГБОУ школы №370 Московского района СПб.

1.2. Федеральные адаптированные образовательные программы начального общего, основного общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием учебных занятий (уроков).

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательной деятельности в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными нормами и правилами.

## **2. УЧЕБНЫЙ ГОД**

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается 26 мая 2025г. в соответствии с календарным учебным графиком на каждом уровне обучения.

2.2. Продолжительность учебного года при получении начального общего образования составляет 34 недели, в подготовительном и в 1 классе - 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды – четверти.

2.4. Продолжительность учебных четвертей составляет:

1 четверть - 8 учебных недель (для подготовительных и 1 - 9 классов);

2 четверть - 8 учебных недель (для подготовительных и 1 - 9 классов);

3 четверть - 11 учебных недель (для 2 - 9 классов), 10 учебных недель (для 1 классов);

4 четверть – 7 учебных недель (для 1 - 9 классов).

2.5. После окончания учебного периода следуют каникулы. Дополнительные каникулы предоставляются обучающимся 1-го, 1 дополнительного класса в середине третьей четверти.

2.6. Даты начала и окончания учебного года, продолжительность учебного года, четвертей, сроки и продолжительность каникул, сроки проведения промежуточных аттестаций, а также чередование учебной деятельности (урочной и внеурочной) и плановых перерывов при получении образования для отдыха и иных социальных целей (каникул) по календарным периодам учебного года устанавливаются в календарном учебном графике.

### 3. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

3.1. Урочная деятельность обучающихся с ОВЗ в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1-9 классах.

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–9-х классах не превышает 40 мин. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет: – 35 мин в сентябре – декабре; – 40 мин в январе – мае.

3.3. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков для 1-9 классов в 9:00.

3.4. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, больших перемен- 20 - 30 минут.

Проветривание коридоров, рекреаций и лестничных пролетов осуществляется в течение урока.

#### 3.5. Расписание звонков для учащихся 1 классов:

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК-ПЯТНИЦА	
8.30 – 8.40	Встреча обучающихся	8.30 – 8.40	Встреча обучающихся
8:40-8:55	Завтрак	8:40-8:55	Завтрак
9.00 – 9.35	Внеурочный курс «Разговоры о важном»	9.00 – 9.40	1 урок
9:35-9.50	Перемена	9:35-9.50	Перемена
9.50-10.25	1 урок	9.50-10.25	2 урок
10:25-11:00	Перемена	10:25-11:00	Перемена
11:00-11:35	2 урок	11:00-11:35	3 урок
11:35-11:55	Перемена	11:35-11:55	Перемена

11:55-12:30	3 урок	11:55-12:30	4 урок
12:30-12:50	Перемена, обед	12:30-12:50	Перемена, обед
12:50-17:30	Внеурочные курсы, дополнительное образование, работа ГПД	12:50-17:30	Внеурочные курсы, дополнительное образование, работа ГПД

### 3.6. Расписание звонков для 2-4 классов:

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК-ПЯТНИЦА	
8.30 – 8.40	Встреча обучающихся	8.30 – 8.40	Встреча обучающихся
8:40-8:55	Завтрак 2 классы	8:40-8:55	Завтрак 2 классы
9.00 – 9.40	Внеурочный курс «Разговоры о важном»	9.00 – 9.40	1 урок
9:40-10:00	Перемена , завтрак 3,4 классы	9:40-10:00	Перемена , завтрак 3,4 классы
10:00-10:40	1 урок	10:00-10:40	2 урок
10:40-11:00	Перемена	10:40-11:00	Перемена
11:00-11:40	2 урок	11:00-11:40	3 урок
11:40-11:50	Перемена	11:40-11:50	Перемена
11:50-12:30	3 урок	11:50-12:30	4 урок
12:30-12:50	Перемена, обед 2 классы	12:30-12:50	Перемена, обед 2 классы
12:50-13:30	4 урок	12:50-13:30	5 урок
13:30-13:50	Перемена, обед 3,4 классы	13:30-13:50	Перемена, обед 3,4 классы
13:50-14:30	5 урок	13:50-14:30	6 урок
14:30-14:50	Перемена	14:30-15:00	Перемена
14:50-15:30	6 урок	15:00-19:00	Внеурочные курсы, дополнительное образование, работа ГПД
15:30-16:00	Перемена		
16:00-19:00	Внеурочные курсы, дополнительное образование, работа ГПД		

### 3.7. Расписание звонков для 5-9 классов:

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК-ПЯТНИЦА	
8.30 – 9:00	Встреча обучающихся	8.30 – 9:00	Встреча обучающихся
9.00 – 9.40	Внеурочный курс «Разговоры о важном»	9.00 – 9.40	1 урок
9:40-10:00	Перемена, завтрак 5,6 классы	9:40-10:00	Перемена, завтрак 5,6 классы
10:00-10:40	1 урок	10:00-10:40	2 урок
10:40-11:00	Перемена, завтрак 7,8,9 классы	10:40-11:00	Перемена, завтрак 7,8,9 классы
11:00-11:40	2 урок	11:00-11:40	3 урок
11:40-11:50	Перемена	11:40-11:50	Перемена
11:50-12:30	3 урок	11:50-12:30	4 урок
12:30-12:50	Перемена, обед	12:30-12:50	Перемена, обед
12:50-13:30	4 урок	12:50-13:30	5 урок
13:30-13:50	Перемена, обед 5,6 классы	13:30-13:50	Перемена, обед 5,6 классы
13:50-14:30	5 урок	13:50-14:30	6 урок
14:30-14:50	Перемена, обед 7,8 классы	14:30-14:50	Перемена, обед 7,8 классы
14:50-15:30	6 урок	14:50-15:30	7 урок (или внеурочный курс)
15:30-15:50	Перемена, обед 9 классы	15:30-15:50	Перемена, обед 9 классы
15:50-16:30	7 урок (или внеурочный курс)	15:50-19:00	Внеурочные курсы, дополнительное образование
16:30-16:50	Перемена		
16:50-19:00	Внеурочные курсы, дополнительное образование		

3.8. Расписание занятий составляется в соответствии СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением 28.01.2021г. № 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 учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 "О внесении

изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации», в соответствии с методическими рекомендациями.

#### **4. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

4.1. Для предупреждения переутомления в течение недели организуется облегченный учебный день в среду или в четверг.

4.2. 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).

При использовании на занятии ЭСО 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.

4.3. 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.

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

#### **5. ОСОБЕННОСТИ РЕЖИМА ЗАНЯТИЙ ПРИ ЭЛЕКТРОННОМ ОБУЧЕНИИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХОЛОГИЙ**

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается.

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

5.4. Расписание занятий с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно

заканчиваться не позднее 18.00.

Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

## **6. РЕЖИМ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЗАНЯТИЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

6.1. Режим внеурочной деятельности организуется в соответствии с планом внеурочной деятельности на каждом уровне образования и расписанием занятий, утвержденным приказом директора школы.

6.2. Режим работы кружков, секций, детских общественных объединений устанавливается расписанием занятий, утвержденным директором школы.

6.3. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с календарно-тематическим планированием и планом воспитательной работы.

6.4. При проведении внеурочных курсов возможно деление классов на группы, объединение обучающихся разных возрастов. Между урочной и внеурочной деятельностью предусматривается перемена не менее 30 минут.

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

6.6. Между началом факультативных (дополнительных) занятий, занятий по программам дополнительного образования и последним уроком перерыв составляет не менее 20 минут.

6.7. Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам проводится по группам, подгруппам или индивидуально.

