

ПРИНЯТ

на заседании Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 105
Выборгского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 28.08.2025 года

УТВЕРЖДЁН

Директор ГБОУ гимназии № 105
Выборгского района Санкт-Петербурга
_____ О.И. Лозин
Приказ № 250 от 28.08.2025 года

Учтено мотивированное мнение
родительской общественности.
Протокол заседания совета родителей
№ 4 от 20.05.2025 г.

Учтено мотивированное мнение
совета обучающихся.
Протокол заседания совета обучающихся
№ 4 от 20.05.2025 г.

**Режим занятий обучающихся
государственного бюджетного общеобразовательного
учреждения гимназии № 105
Выборгского района Санкт-Петербурга
на 2025-2026 учебный год**

Санкт-Петербург

2025

1. Общие положения

1.1 Положение о режиме занятий обучающихся государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 105 Выборгского района Санкт-Петербурга (далее – Гимназии) разработано в соответствии с:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Санитарными правилами 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 (далее – СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПин 1.2.3685-21);
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 105 Выборгского района Санкт-Петербурга;
- Образовательными программами ГБОУ гимназии № 105;
- Учебными планами ГБОУ гимназии № 105.

1.2. Настоящее Положение устанавливает режим занятий обучающихся. Режим занятий обучающихся действует в течение учебного года и регламентирует функционирование Образовательного учреждения в период организации образовательного процесса, каникул. Временное изменение режима занятий возможно на основании приказа директора.

1.3. Целями установления режима занятий обучающихся являются: упорядочение учебно-воспитательного процесса в соответствии с нормативно-правовыми документами; обеспечение конституционных прав обучающихся на образование и здоровьесбережение.

1.4. Положение разрабатывается и принимается Педагогическим советом, утверждается приказом директора с учетом мотивированного мнения родителей (законных представителей) и обучающихся

2. Режим учебной деятельности обучающихся

2.1. Первый и последний день учебного года в Гимназии для обучающихся 1–11 классов определяется календарным учебным графиком. Календарный учебный график утверждается приказом директора.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся с учетом здоровьесберегающих технологий, учебный год делится на четверти для 1-9 классов, на полугодия для 10-11 классов. Между четвертями - каникулы. Этим достигается приблизительно равномерное распределение учебной нагрузки в течение всего учебного года, равномерная интервальность отдыха обучающихся (здоровьесберегающий подход).

2.3. В целях оптимизации учебной нагрузки продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с календарным учебным графиком и составляет:

- ✓ в 1 классе — 33 учебные недели,
- ✓ во 2–11 классах — 34 учебные недели без учета государственной (итоговой) аттестации.

2.4. В 9-х и 11-х классах продолжительность аттестационного периода и летних каникул определяется с учетом прохождения обучающимися итоговой аттестации.

2.5. В Гимназии устанавливается пятидневная рабочая неделя для обучающихся 1-1-х классов.

2.6. Продолжительность каникул в течение учебного года определяется календарным учебным графиком. Для обучающихся первых классов в течение года устанавливаются дополнительные недельные каникулы.

2.7. Исходя из п.п. 2.1-2.6. настоящего Положения в Гимназии используется следующий календарный учебный график:

Продолжительность учебных занятий по четвертям для 1-4 классов:

	Дата		Количество учебных недель
	Начало четверти	Окончание четверти	
1 четверть	01.09.2025 г.	24.10.2025 г.	8
2 четверть	05.11.2025 г.	30.12.2025 г.	8
3 четверть	12.01.2026 г.	27.03.2026 г.	11
3 четверть (1кл.)	12.01.2026 г.	15.02.2026 г.	10
	24.02.2026 г.	27.03.2026 г.	
4 четверть	06.04.2026 г.	26.05.2026 г.	7

Продолжительность учебных занятий по четвертям для 5-9 классов:

	Дата		Количество учебных недель
	Начало четверти	Окончание четверти	
1 четверть	01.09.2025 г.	24.10.2025 г.	8
2 четверть	05.11.2025 г.	30.12.2025 г.	8
3 четверть	12.01.2026 г.	27.03.2026 г.	11
4 четверть	06.04.2026 г.	26.05.2026 г.	7

Продолжительность учебных занятий по полугодиям для 10-11 классов:

	Дата		Количество учебных недель
	Начало полугодия	Окончание полугодия	
1 полугодие	01.09.2025 г.	30.12.2025 г.	16
2 полугодие	12.01.2026 г.	26.05.2026 г.	18

Продолжительность каникул в течение учебного года:

	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	25.10.2025 г.	02.11.2025 г.	9 дней
Зимние	31.12.2025 г.	11.01.2026 г.	12 дней
Весенние	28.03.2026 г.	05.04.2026 г.	9 дней

Дополнительные каникулы для 1-х классов	16.02.2026 г.	22.02.2026 г.	7 дней
Летние	27.05.2026 г.	31.08.2026	

В Гимназии обучение осуществляется в первую смену.

2.8. Внеклассная и внеурочная деятельность осуществляется в соответствии с расписаниями и планами внеурочной деятельности.

2.9. Учебные занятия начинаются в 09:00.

Проведение нулевых уроков не допускается.

- Расписание учебных занятий составляется в строгом соответствии с Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели.

Обучение в 1 классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по пятидневной неделе и в первую смену;
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый; ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут каждый; в январе-мае - по 4 урока по 40 минут каждый);
- в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут;
- для посещающих группы продлённого дня организовано горячее питание и прогулки;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине III четверти при традиционном режиме обучения.

Продолжительность уроков для 2-11-х классов - 40 минут.

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели. Общий объём нагрузки в течение дня не превышает:

- для обучающихся I классов – не превышает 4 уроков;
- для обучающихся II-IV классов – не более 5 уроков;
- для обучающихся V-VI классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся VII-XI классов – не более 7 уроков.

2.11. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных уроков и занятий внеурочной деятельности. Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком проводится перерыв продолжительностью не менее 30 минут.

2.12. Обучающиеся должны приходить в Гимназию по отдельно утвержденному для каждого класса графику.

3. Режим питания обучающихся

3.1. Организацию питания обучающихся в Гимназии осуществляет сторонняя организация (по договору)

3.2. Для организации питания выделяется столовая, а также помещение для хранения и приготовления пищи.

3.3. Питание обучающихся проводится согласно установленному графику.

3.4. В Гимназии предусмотрено двухразовое питание (завтрак, обед).

4. Режим внеклассной и внеурочной деятельности

4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа организуется в соответствии с расписанием и учитывает возрастные особенности обучающихся, обеспечивает баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

4.2. Продолжительность занятий внеурочной деятельности регулируются Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

5. Режим двигательной активности обучающихся

5.1. Двигательная активность обучающихся помимо уроков физической культуры обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

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

5.3. Распределение обучающихся на основную, подготовительную и специальную группы для участия в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, проводит врач 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 обучающимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительная работа проводится с учетом заключения врача.

5.4. Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки. Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

5.5. 1–5 классов:

- без ветра – 10-11 град. С,
- при скорости ветра до 5 м/сек. –6-7 град. С,
- при скорости ветра от 6 до 10 м/сек. –3-4 град. С,
- при скорости ветра свыше 10 м/сек. занятия не проводятся

5–7 классов:

- без ветра –12 град. С,
- при скорости ветра до 5 м/сек. –8 град. С,

- при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. –5 град. С,
 - при скорости ветра свыше 10 м/сек. занятия не проводятся
- 8–9 классов:

- без ветра –15 град. С,
- при скорости ветра до 5 м/сек. –12 град. С,
- при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. –8 град. С,
- при скорости ветра свыше 10 м/сек. занятия не проводятся

10–11 классов:

- без ветра –16 град. С,
- при скорости ветра до 5 м/сек. –15 град. С,
- при скорости ветра от 5 до 10 м/сек. –10 град. С,
- при скорости ветра свыше 10 м/сек. занятия не проводятся

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

6. Режим выполнения домашних заданий

6.1. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

- во 2-3-х классах - 1,5 астрономических часа;
- в 4-5-х классах - 2 астрономических часа;
- в 6–8-х классах - 2, 5 астрономических часа;
- в 9-11-х классах - 3,5 астрономических часа.

7. Режим проведения промежуточной и итоговой аттестации

7.1. Промежуточная аттестация, независимое тестирование проводится в течение года без прекращения образовательной деятельности в соответствии с Уставом и решением педагогического совета Гимназии.

7.2. При проведении промежуточной и итоговой аттестации не допускается проведение более одной административной контрольной работы в день.

7.3. Сроки проведения государственной (итоговой) аттестации обучающихся 9, 11 классов устанавливаются в соответствии с приказами Министерства просвещения Российской Федерации и Комитетом по образованию Санкт-Петербурга.