

Принято
на Педагогическом совете
МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Школа для
детей с ограниченными возможностями
здоровья»
Протокол № 10 от «28» 08.2026 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»
муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Школа для детей с ограниченными
возможностями здоровья»
Волегова Марина Викторовна
Приказ № 557 о.д. от «28» 08.2026 г.

Режим занятий обучающихся МБОУ «Школа для детей с ОВЗ»

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий учащихся МБОУ «Школа для детей с ОВЗ» разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 г. № 19,
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2,
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по адаптированным основным общеобразовательным программам (далее - АООП).

1.2. АООП реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.3. Режим занятий определяет порядок организации образовательного процесса в течение установленной продолжительности учебного года в соответствии с санитарными правилами и гигиеническими нормативами.

2. Учебный год

2.1. Период обучения.

- Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается в соответствии с календарным учебным планом АООП соответствующего уровня образования. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день.
- Продолжительность учебного года для обучающихся 1-х классов – 33 недели, 2-11-х классов 34 недели.

- Продолжительность учебных занятий по четвертям в учебных неделях и рабочих днях. Количество четвертей в учебном году – 4 (четыре).

2.2. Каникулы. Минимальная продолжительность каникул — не менее 7 календарных дней. Для первоклассников в середине третьей четверти организуют дополнительные недельные каникулы.

- 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 основных образовательных программ общего образования соответствующего уровня.

3. Режим занятий

- **Сменность и неделя.** Обучение организуют только в первую смену. Учебная неделя — пятидневная. Выходные дни: суббота, воскресенье.
- **Начало занятий** в 08:30 для всех обучающихся школы.
- **Продолжительность урока.** Во 2–11 классах академический час длится **40 минут**. В 1 классе действует «ступенчатый» режим: в сентябре–октябре — по 3 урока по 35 минут, в ноябре–декабре — по 4 урока по 35 минут, в январе–мае — по 4 урока по 40 минут.
- **Перемены.** Между уроками — не менее 15 минут. После второго урока предусмотрена большая перемена: 20 минут. Между урочной и внеурочной деятельностью — перемена **не менее 30 минут**.
- **Исключение:** для детей, обучающиеся по специальной индивидуальной программе развития (далее СИПР), детей с тяжёлыми множественными нарушениями развития (далее ТМНР), действует индивидуальное расписание занятий.
- Расписание звонков для 1-го класса (1 дополнительного класса)

Урок	Сентябрь – декабрь	Январь – март
1	08.30 – 09.05	09.05 – 09.25 (20 минут)
2	09.25 – 10.00	10.00 – 10.20 (20 минут)
3	10.20 – 10.55	10.55 – 11.20 (25 минут)
4	11.20 – 11.55	11.55

- Расписание звонков для 2-11 классов

№	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1.	08.30 – 09.10	09.10 – 09.25 (15 минут)
2.	09.25 – 10.05	10.05 – 10.20 (15 минут)
3.	10.20 – 11.00	11.00 – 11.20 (20 минут)

4.	11.20 – 12.00	12.00 – 12.15 (15 минут)
5.	12.15 – 12.55	12.55 – 13.10 (15 минут)
6.	13.10 – 13.50	13.50

Расписание занятий составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

- **Нагрузка в день.** в 1-х — не более 4 уроков (один раз в неделю возможно 5 за счёт физкультуры), во 2–4-х — не более 5, в 5–11-х — не более 6.
- **Облегчённый день.** Чтобы не допустить переутомления, в неделе предусматривают облегчённый учебный день — обычно среду или четверг.
- **Внеурочная деятельность.** Её объём — до 10 часов в неделю на класс. Из них **не менее 5 часов** отводят на коррекционно-развивающие занятия (по заключению ПМПК), остальные — на развивающие. Коррекционные занятия могут проходить как во внеурочной, так и во урочной деятельности.
- **Индивидуальный подход.** При составлении расписания для конкретного ребёнка учитывают его особые образовательные потребности, заключение ПМПК, уровень утомляемости. Для некоторых детей может быть разработан индивидуальный учебный план.
- **Дистанционное обучение.** Если часть занятий проходит онлайн, соблюдают специальные нормы: не используют одновременно более двух электронных средств обучения, для младших школьников при работе с ноутбуком рекомендуют дополнительную клавиатуру, а сам урок не должен длиться дольше 40 минут.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении учебных занятий возможно деление классов на группы (труд (технология)).

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

4.3. 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.

4.4. 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 и дистанционном обучении

5.1. При использовании ЭСО на занятиях соблюдаются нормы продолжительности, установленные СанПиН 1.2.3685-21 и СП 2.4.2.4283-26.

5.2. Одновременное использование детьми на занятиях более двух различных ЭСО не допускается. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

5.3. Для образовательных целей мобильные средства связи не используются.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами воспитания и календарными планами воспитательной работы, приказами директора школы.