

Учено мнение Совета
родителей
ГБОУ школы № 401

Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «27» августа 2026 г

Принято решением
Педагогического совета

ГБОУ школы № 401
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ школы
№ 401 Санкт-Петербурга

_____К.В.Левшин
Приказ № 550-О
от «27» августа 2026 года

Режим занятий

обучающихся

ГБОУ школы №401

на 2026-2027 учебный

год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящий режим занятий учеников ГБОУ школы №401 разработан в соответствии с нормативными документами:

-Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 25.04.2026).

-Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955, от 22.01.2024 № 31, от 18.06.2025 N 467).

-Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 568, от 08.11.2022 № 955, от 27.11.23 №1028, от 22.01.2024 № 31, от 18.06.2025 N 467).

- Приказ Минпросвещения России от 11.06.2026 № 414 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»

-Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 19.03.2024 N 171, от 09.10.2024 N 704, от 08.10.2025 N 729, от 10.11.2025 N 808).

- Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (19.03.2024 N 171, от 09.10.2024 N 704, от 08.10.2025 N 729, от 10.11.2025 N 808).

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 17.07.2024 N495).

-Постановление Главного государственного санитарного врача России от 02.06.2026 № СП 2.4.2.4283-26, 19, 2.4.2.4283-26 «Об утверждении требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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» (ред. от 24.12.2025).

- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (ред. Приказа Минпросвещения России от 08.05.2026 № 316).

1.2. Основные образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, а также адаптированные основные образовательные программы начального общего и основного общего образования 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 нормами и правилами.

2. УЧЕБНЫЙ ГОД

2.1. Учебный год в школе начинается 1 сентября и заканчивается не ранее 26 мая.

2.2. Продолжительность учебного года для учеников уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной итоговой аттестации в 9-х, 11-х классах, в 1-м классе – 33 недели.

2.3. Учебный год составляют учебные периоды:

- для обучающихся 1-х-4-х классов – четверти;
- для обучающихся 5-х-9-х классов – четверти;
- для обучающихся 10-х-11-х классов – полугодия.

Количество четвертей в учебном году – четыре, полугодий – два.

2.4. После окончания учебного периода следуют каникулы. Минимальная продолжительность каникул составляет не менее семи календарных дней. Дополнительные каникулы предоставляются ученикам 1-го класса в середине третьей четверти.

При организации учебного графика по четвертям продолжительность учебных четвертей составляет: I четверть - 8 учебных недель (для 1-4 классов); II четверть - 8 учебных недель (для 1 - 4 классов); III четверть - 11 учебных недель (для 2-4 классов), 10 учебных недель (для 1 классов); IV четверть - 7 учебных недель (для 1-4 классов).

Продолжительность каникул составляет:

	Даты начала и окончания	Праздничные /нерабочие/ выходные дни	Продолжительность каникул в календарных днях	Классы (параллели)
Начало учебного года	01.09.2026		-	1-11
Осенние каникулы	26.10.26- 03.11.26	+ 04.11.	9	1-11
Зимние каникулы	31.12.2026—10.01.2027	-----	11	1-11
Дополнительные каникулы (1 классы)	13.02.2027-21.02.2027	+22.02-23.02.2027 (перенос выходного дня с 20.02 на 22.02) +23.02.2027 +08.03.2027	9	1
Весенние каникулы	27.03.2027-04.04.2027	перенос с 01.05.2027 на 03.05.2027 перенос с 09.05.2027 на 10.05.2027	9	1-11
Окончание учебных занятий	не ранее 26.05.2027	-	-	1-11
Окончание учебного года	31.08.2027	-	-	1-11

2.5. 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

3.1. Обучение в школе ведется по пятидневной учебной неделе в 1–11-х классах;

3.2. Продолжительность урока (академический час) во 2–11-х классах составляет 45 минут. В классах , где обучаются дети с ОВЗ в условиях инклюзивного образования, продолжительность урока составляет 40 минут, 5 минут отводится на проведение физминуток, упражнений для сни-

жения утомляемости.

3.3.Режимные моменты для учащихся 1 классов.

Обучение в I-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- используется «ступенчатый» режим обучения:
- в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры, в январе-мае – 4 урока по 40 минут каждый и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
- предусмотрена динамическая пауза в середине учебного дня (между 2 и 3 уроками) продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти

3.4. Учебные занятия в школе организованы в одну смену.

3.5. Начало уроков для 2-11 классов в 08.30.Для учащихся 1-х классов в первом полугодии в 08.40,во 2 полугодии в 08.30.

3.6. Во второй половине дня для учащихся начальных классов организованы группы продленного дня (ГПД). Для обучающихся, посещающих ГПД, предусмотрено 3-х разовое питание (завтрак, обед и полдник).

Продолжительность уроков, перемен в 1классе (1 четверть)

Номер урока, перемена	Длительность	Расписание звонков для 1 классов
1 урок	35 минут	08.40-09.15
перемена	10 минут	09.15-09.25
2 урок	35 минут	09.25-10.00
перемена	15 минут	10.00-10.20
Динамическая пауза	40 минут	10.20-11.00
3 урок	35 минут	11.00-11.35
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности	не менее 30 минут	

Продолжительность уроков, перемен в 1 классе (2 четверть)

Номер урока, перемена	Длительность	Расписание звонков для 1 классов
1 урок	35 минут	08.40-09.15
перемена	10 минут	09.15-09.25
2 урок	35 минут	09.25-10.00
перемена	20 минут	10.00-10.20
Динамическая пауза	40 минут	10.20-11.00
3 урок	35 минут	11.00-11.35
перемена	10 минут	11.35-11.45
4 урок	35 минут	11.45-12.20
перемена	10 минут	12.20-12.30
5 урок(один раз в неделю за счет урока физической культуры)	35 минут	12.30-13.05
Перерыв между уроками и занятиями	не менее 30 минут	

Продолжительность уроков, перемен в 1 классе (3 и 4 четверти)

Номер урока, перемена	Длительность	Расписание звонков для 1 классов
1 урок	40 минут	08.30-09.10
перемена	10 минут	09.10-09.20
2 урок	40 минут	09.20-10.00
перемена	20 минут	10.00-10.20
Динамическая пауза	40 минут	10.20-11.00
3 урок	40 минут	11.00-11.40
перемена	10 минут	11.40-11.50
4 урок	40 минут	11.50-12.30
перемена	10 минут	12.30-12.40
5 урок	40 минут	12.40-13.20
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности	не менее 30 минут	

Продолжительность уроков, перемен, 2-11 класс

Урок	Время	Перемена
1	8.30 – 9.15	20 мин
2	9.35 – 10.20	20 мин
3	10.40 – 11.25	20 мин
4	11.45 – 12.30	20 мин
5	12.50 – 13.35	10 мин
6	13.45 – 14.30	10 мин
7	14.40 – 15.25	
Перерыв между уроками и занятиями внеурочной деятельности	не менее 30 минут	

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

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 1 классе- 1 четверть -15 ч, 2-4 четверти -21 ,во 2 – 4 классах – 23 часа, в 5 классах-29 часов, в 6 классах-30 часов, в 7 классах-32 часа ,в 8-9 классах-33 час, в 10-11-34 часа.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – 1 четверть-не превышает 3 уроков, во 2-4 четверти не превышает 4 уроков и один раз в неделю -5 уроков за счет урока физической культуры
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков.
- для 5-6-х классов максимум – не более 6 уроков,
- для 7-11-х классов – -не более 7 уроков в день.

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. Основной формой организации обучения в 1 – 11 классах является классно-урочная форма.

4.2. При проведении учебных занятий, курсов, дисциплин (модулей) возможно деление классов на группы.

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

4.4. 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.

4.5. 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 процентов.

5. Особенности организации образовательного процесса при электронном и дистанционном формате

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. Использование ноутбуков обучающимися начальных классов возможно при наличии дополнительной клавиатуры.

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.

6. Режим внеурочной деятельности

6.1. Время проведения экскурсий, походов, выходов с детьми на внеклассные мероприятия устанавливается в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности и планом воспитательной работы школы.

6.2. Формат занятий внеурочной деятельности определяется рабочими программами курсов внеурочной деятельности, которые могут предусматривать в том числе дистанционные мероприятия.

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

6.4. Перерыв между урочной и внеурочной деятельностью составляет 30 минут за исключением занятий с учащимися с ОВЗ, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития., между учебными и факультативными занятиями 20 минут.

6.5. Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

6.6. Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет 45 минут, в 1 классе в 35 минут

7.Режим работы ОО

День недели	Время работы
Понедельник	8.00 - 20.00
Вторник	8.00 - 20.00
Среда	8.00 - 20.00
Четверг	8.00 - 20.00
Пятница	8.00 - 20.00
Суббота	8.00 - 16.00

8. Освобождение обучающихся от учебных занятий

8.1. Освобождение по болезни

8.1.1. Родители (законные представители) обучающегося обязаны в день заболевания известить о болезни ребенка классного руководителя или администрацию школы (телефонный звонок, по электронной почте или лично).

8.1.2. По окончании болезни необходимо предоставить в школу справку о болезни обучающегося, выданную медицинским учреждением

8.2. Освобождения в связи с участием обучающихся в районных, региональных, всероссийских олимпиадах, смотрах, конкурсах, соревнованиях и других мероприятиях: обучающиеся освобождаются от занятий приказом директора школы, который издается на основании:

- плана проведения мероприятий;
- по согласованию с заместителем директора по УВР.

8.3. Освобождение в связи с участием обучающихся в мероприятиях, проводимых сторонними учреждениями дополнительного образования, иными учреждениями обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, который издается на основании письменного заявления родителей (законных представителей) обучающегося на имя директора школы, об участии обучающегося в конкретном мероприятии с предъявлением подтверждающего документа;

8.4. Родители (законные представители) согласовывают освобождение от занятий с классным руководителем. Администрация школы оставляет за собой право отказать родителям (законным представителям) в освобождении обучающегося от учебных занятий для участия в мероприятиях других организаций, в случае если обучающийся не справляется с освоением учебной программы.

В случае пропусков уроков обучающимся по заявлению родителей (законных представителей) ответственность за усвоение пропущенного учебного материала и ликвидацию пробелов в знаниях несут родители (законные представители).

8.5 Освобождение в связи с проведением экскурсий.

Обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, на основании:

- на основании заявления работника, организующего поездку, поход, экскурсию;
- пакета документов, подготовленного заместителем директора по ВР;
- разрешения Отдела образования (при необходимости).

8.6. Освобождение по заявлению родителей (законных представителей).

8.6.1. Обучающиеся освобождаются от учебных занятий приказом директора школы, который издается на основании письменного заявления родителей (законных представителей).

– заявление с просьбой об освобождении обучающегося от нескольких дней учебных занятий (обязательно указывается причина) лично не позднее даты пропуска занятий;

– заявление с просьбой об освобождения от нескольких уроков в течение учебного дня (обязательно указывается причина).

8.6.2. В случае отсутствия обучающегося в школе более 3 дней по заявлению родителей (законных представителей), необходимо предоставить в школу справку о здоровье обучающегося, выданную медицинским учреждением.

8.7. Ликвидация пробелов в знаниях обучающихся, пропустивших занятия по уважительной причине.

8.7.1. В случае пропусков уроков по причинам, указанным в п. 8.2, 8.5. ответственность за усвоение программного материала обучающимся несут учителя-предметники и классный руководитель. При этом, возможны различные формы работы с обучающимся: индивидуальные домашние задания, проведение консультаций, использование обучения с применением информационных технологий и др.

9. Режим окончания занятий

9.1. Школа несёт ответственность за жизнь и здоровье обучающихся за весь период их нахождения в школе во время учебного процесса, предусмотренный расписанием уроков и внеурочных занятий (ст. 28 закона № 273-ФЗ).

9.2. Обучающийся имеет право покинуть школу до окончания учебного процесса на основании заявления или в сопровождении родителя (законного представителя) по согласованию с классным руководителем или дежурным администратором.

9.3. Обучающийся покидает школу после окончания учебного процесса, предусмотренного расписанием уроков, внеурочных занятий, занятий в ОДОД самостоятельно.

9.4. Обучающиеся, посещающие группы продленного дня покидают школу в сопровождении родителей или самостоятельно (на основании заявления родителей, заполняемого при зачислении в группу).

9.5. Во избежание ситуации безнадзорности несовершеннолетних не допускается нахождение обучающихся после окончания всех видов занятий на территории школы на весь период обучения в текущем учебном году.