

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Школа-интернат №31 Невского района Санкт-Петербурга

РАЗРАБОТАН И ПРИНЯТ

Педагогическим советом
ГБОУ школы-интерната № 31
Невского района Санкт-Петербурга:
протокол № 1 от 31.08.2026г. с учетом
мнения Совета родителей (законных
представителей) несовершеннолетних
обучающихся (протокол №1 от
31.08.2026.)

УТВЕРЖДЕН

Приказом по ГБОУ школе-интернату № 31
Невского района Санкт-Петербурга
от 31.08.2026 №173

И.о. директора ГБОУ
школы – интерната №31 Невского
района Санкт - Петербурга
Т.В. Антонова.



**Режим занятий обучающихся с 01.09.2026 года
Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения
школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга**

1. Общие положения

1.1. Настоящий режим занятий обучающихся ГБОУ школы-интерната № 31 Невского района Санкт-Петербурга (далее – школа) разработан в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 22.03.2021 №115 (далее – Порядок №115);
- СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления» от 02.06.2026;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2 (ред. от 24.12.2025, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2026);
- Методические рекомендации МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях (утв. Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г.).

1.2. Организация образовательного процесса осуществляется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями в том числе в отношении начала и окончания учебных занятий, продолжительности занятий и внеурочной деятельности, перемен, выполнения домашних заданий, объема дневной и недельной суммарной образовательной нагрузки.

1.3 Адаптированные основные образовательные программы начального общего, основного общего образования реализуются в соответствии с утвержденным расписанием занятий.

1.4. 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. Если 1 сентября приходится на выходной день, учебный год начинается в первый следующий за ним рабочий день. Учебный год заканчивается «26» мая, если «26» мая приходится на выходной день, учебный год заканчивается в последний перед ним рабочий день. В 9-ых дополнительных (10) классах учебный год заканчивается не позднее «26» с учетом расписания ГИА. В 2026 учебном году учебный год начинается «01» сентября 2026 года, заканчивается «26» мая 2027 года.

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

2.3. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей в учебном году – 4.

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

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- 10 классах.

3.2. Для профилактики переутомления и благоприятной адаптации обучающихся 1-х классов организация учебной деятельности имеет ряд особенностей:

- постепенное увеличение продолжительности урока с 35 минут до 40 минут и недельной образовательной нагрузки с 3-х до 4-х уроков в день в течение первого полугодия; в 1 четверти после 2 урока, начиная со 2 четверти в 12.30 – организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут преимущественно на свежем воздухе. Продолжительность уроков в 1-м классе устанавливается с применением ступенчатого метода наращивания учебной нагрузки и составляет:

– 35 минут в сентябре – декабре;

– 40 минут в январе – мае.

3.3. Продолжительность урока (академический час) во 2-10 классах составляет 40 мин.

3.4. Учебные занятия в школе организованы в одну смену. Начало уроков 9 ч 00 мин., за исключением понедельника.

3.5. После каждого урока обучающимся 2 – 9 (дополнительных) классов и обучающихся 1-х классов во втором полугодии предоставляется перерыв не менее 10 мин, после второго урока – 20 минут, после третьего урока – 20 мин.

3.5. Расписание звонков для 1-10 классов с 01.09.2026:

По понедельникам.

Урок	апрель - май
1 урок	9.40 – 10.20
2 урок	10.40 – 11.20
3 урок	11.40 – 12.20
4 урок	12.30 – 13.10
5 урок	13.20 – 14.00
6 урок	14.30 – 15.10

По вторникам – пятницам.

Урок	апрель – май
1 урок	9.00 – 9.40
2 урок	9.50 – 10.30
3 урок	10.50 – 11.30
4 урок	11.50 – 12.30
5 урок	12.40 – 13.20
6 урок	13.30 – 14.10

Расписание звонков с 01.09.2026 для 1-ых классов в сентябре – октябре.

По понедельникам.

Урок	
1 урок	9.40 – 10.15
2 урок	10.40 – 11.15
Динамическая пауза	11.40 – 12.20
3 урок	12.30 – 13.05

По вторникам – пятницам.

Урок	
1 урок	9.00 – 9.35
2 урок	9.50 – 10.25
Динамическая перемена	10.50 – 11.30
3 урок	11.50 – 12.25

Расписание звонков для 1-ых классов в ноябре - декабре.

По понедельникам.

Урок	
1 урок	9.40 – 10.15
2 урок	10.40 – 11.15
Динамическая пауза	11.15 – 11.55
3 урок	11.55 – 12.30
4 урок	12.40 – 13.15

По вторникам – пятницам.

Урок	
1 урок	9.00 – 9.35
2 урок	9.50 – 10.25
3 урок	10.45 – 11.20
Динамическая пауза	11.20 – 12.00
4 урок	12.00 – 12.35
5 урок (1 раз - АФК)	12.45 – 13.20

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

3.7. Максимальная аудиторная нагрузка обучающихся с ОВЗ соответствует нормативным требованиям, установленным СанПиН 1.2.3685-21 с учетом требований к продолжительности 5-дневной учебной недели, равномерно распределена в течение учебной недели и составляет:

– Для обучающихся 1 – 4 классов:

– Классы	1 (доп)	1	2	3	4	4 д.(5)
Максимальная нагрузка, часов в неделю	21	21	23	23	23	23

- для обучающихся 5-10 не более 6 уроков:

Классы	5	6	7	8	9/10
Максимальная нагрузка, часов в неделю	29	30	30	30	30

4. Особенности организации образовательного процесса

4.1. При проведении занятий по предмету «Труд (технология)» осуществляется деление класса на группы. В случае необходимости и при наличии необходимых условий и средств, по согласованию с учредителем, руководитель ОО принимает решение о делении на группы по предмету «Основы религиозных культур и светской этики».

4.2. Педагогические работники обеспечивают 60–80 процентов плотности учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам, не менее 70 процентов моторной плотности на занятиях физической культурой.

4.3. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2 - 3-м классах - 1,5 часов, в 4 - 5-х классах - 2,0 часов, в 6 - 8-х классах - 2,5 часов, в 9 - 10-х классах - 3,5 часов. В первых классах домашних заданий нет.

5. Режим внеурочной деятельности

5.1. Режим внеурочной деятельности для 1 - 4 классов, обучающихся в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ, 5-9 – ФГОС ООО.

5.1.1. Занятия внеурочной деятельности проводятся после перерыва не менее 30 минут после окончания уроков, продолжительность занятий – 40 минут, в 1-х классах – 35 минут.

Перерыв между занятиями не менее 10 минут. Информационно-просветительские занятия «Разговоры о важном» проводятся по понедельникам с 8.50 до 9.30.

	время	перерыв
Внеурочная деятельность в 1-х классах в 1 полугодии	13.00 – 13.35	15
	13.50 – 14.25	15
	14.30 – 15.05	15
	15.20 – 15.55	15
	16.20 – 16.55	

Внеурочная деятельность во 2 – 9 классах и 1-х классах во втором полугодии	13.00 – 13.40	10
	13.50 – 14.30	10
	14.40 – 15.20	10
	15.30 – 16.10	10
	16.20 – 17.00	-

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

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