

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»**

**1. Общие положения**

1.1. Настоящее положение разработано в соответствии ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, иными федеральными законами и подзаконными актами, Уставом МБОУ «Кадетская школа города Мурманска».

1.2. Настоящее Положение регулирует режим организации образовательной деятельности и регламентирует режим занятий обучающихся МБОУ «Кадетская школа города Мурманска».

1.3. Настоящее Положение обязательно для исполнения всеми учащимися, их родителями (законными представителями) и работниками школы.

**2. Режим учебной деятельности обучающихся**

2.1. Первый и последний день учебного года в Школе для обучающихся 1-11 классов определяется календарным учебным графиком МБОУ «Кадетская школа города Мурманска». Календарный учебный график утверждается ежегодно приказом директора с учетом мнения Педагогического совета Школы и по согласованию с комитетом по образованию администрации города Мурманска.

2.2. С целью обеспечения эффективного качества образовательной подготовки обучающихся для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном графике предусмотрено равномерное распределение периодов учебного времени и каникул, учебный год делится на четверти. Между четвертями - каникулы.

Продолжительность учебного года устанавливается в соответствии с годовым календарным учебным графиком и составляет во 2-11 классах — не менее 34 учебных недель без учета государственной (итоговой) аттестации. Общая продолжительность каникул в течение учебного года не менее 30 дней.

2.3. Наполняемость классов определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдения требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению. При наполняемости классов 25 человек и более для и изучения иностранных языков, информатики, технологии, физической культуры (10-11 классы) классы делятся на группы.

2.4. Начало учебных занятий начинается в 9.00. Проведение нулевых уроков не допускается. Возможно обучение в две смены: в первую смену - для 2, 4, 5, 8, 9, 10, 11 классов; во вторую смену - для 3, 6, 7 классов.

2.5. В школе устанавливается пятидневная рабочая неделя со 2 по 4 класс с двумя выходными днями (суббота и воскресенье), шестидневная рабочая неделя с 5 по 11 класс с одним выходным днем (воскресенье), исходя из интересов обучающихся и по согласованию с Советом школы. В субботу для 2-4 классов возможно проведение занятий

в кружках и секциях по запросам обучающихся и их родителей (законных представителей) и по приказу директора Школы.

2.6. Основная образовательная программа в соответствии с ФГОС реализуется через организацию

урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не превышает требований СанПиН и составляет:

Класс	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	
2-4		23	10
5	32		10
6	33		10
7	35		10
8-9	36		10
10-11	37		10

Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений. Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для реализации кадетского компонента, кружков, общественно полезных практик, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Максимально допустимая недельная нагрузка в соответствии с Федеральным компонентом образовательного стандарта в академических часах при 6-дневной неделе в соответствии с СанПиН составляет: в 6-х классах не более 33 часов; в 7-х классах не более 35 часов; в 8-9 классах не более 36 часов; в 10-11 классах не более 37 часов.

Класс	Инвариантная часть учебного плана школы (обязательная)	Вариативная часть учебного плана школы (вариативная)	Максимальная допустимая аудиторная нагрузка
6 классы	31	2	33
7 классы	31	4	35
8 классы	33	3	36
9 классы	34	2	36
10 классы	32	5	37
11 классы	32	5	37

2.7. В 10 - 11 классах организовано обучение по программам оборонно-спортивного профиля. Организация профильного обучения не приводит к увеличению образовательной нагрузки.

2.8. Образовательная недельная нагрузка в расписании учебных занятий равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

2.9. Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

2.10. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

При составлении расписания уроков чередуются различные по сложности предметы в течение

дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами. Для обучающихся 2 - 4 классов наиболее трудные уроки проводятся на 2 - 3 уроках, для обучающихся 5 - 11 классов на 2 - 4 уроках.

2.11. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

2.12. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2-4-м уроках.

2.13. Продолжительность урока (академический час) во 2-11 классах не превышает 45 минут, в период полярной ночи - не превышает 40 минут. Плотность учебной работы на уроке должна составлять 60 - 80 %.

2.14. Расписание звонков утверждается приказом директора.

2.15. Между сменами проводится влажная уборка в помещениях и их проветривание, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации проводится дезинфекционная обработка.

2.16. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках должны проводиться физкультминутки и гимнастики для глаз.

2.17. В активированный день деятельность Школы осуществляется приказом директора, деятельность педагогических работников — в соответствии с установленной учебной нагрузкой, расписанием учебных занятий.

### **3. Режим питания учащихся**

3.1. Организация питания учащихся в Школе осуществляется в соответствии с Положением об организации питания обучающихся МБОУ «Кадетская школа города Мурманска».

### **4. Режим внеклассной деятельности**

4.1. Внеурочная деятельность, внеклассная работа по предмету и кружковая работа организуется во второй половине дня для обучающихся в первую смену, в первой половине дня - для обучающихся во вторую смену, учитывает возрастные особенности учащихся, обеспечивать баланс между двигательными-активными и статическими занятиями.

4.2. Допускается реализация программ внеурочной деятельности в разновозрастных группах

4.3. Продолжительность занятий внеурочной деятельности зависит от модели организации внеурочной деятельности, и регулируются Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами.

4.4. В режиме дня групп продлённого дня обязательно предусматриваются: питание, прогулка, кружковая работа и широкое проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий

4.5. Прогулки сопровождаются спортивными, подвижными играми и физическими упражнениями.

4.6. В непогоду подвижные игры переносятся в хорошо проветриваемые рекреации.

### **5. Режим двигательной активности учащихся**

5.1. Двигательная активность учащихся помимо уроков физической культуры в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- физкультминуток;
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- 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 должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности учащихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

5.3. Распределение учащихся 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 учащимися подготовительной и специальной групп физкультурно-оздоровительную работу следует проводить с учетом заключения врача.

5.4. Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и специальной группам, занимаются физической культурой со снижением физической нагрузки.

5.5. 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:

–1-4 классов:

- ✓ без ветра - 9 град. С,
- ✓ при скорости ветра до 5 м/сек. -6 град. С,
- ✓ при скорости ветра от 6 до 10 м/сек. -3 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 проводят в зале.

## **6. Режим трудовых занятий учащихся**

6.1. В Школе запрещается привлечение учащихся к труду, не предусмотренному образовательной программой, без их согласия и согласия их родителей (законных представителей).

6.2. С согласия учащихся и их родителей (законных представителей) осуществляется организация летней трудовой практики, продолжительность которой устанавливается решением педагогического совета Школы.

6.3. Все работы в кабинетах технологии учащиеся выполняют в специальной одежде (халат, фартук, берет, косынка). При выполнении работ, создающих угрозу повреждения глаз, следует использовать защитные очки.

6.4. При организации летней практики и занятий общественно-полезным трудом обучающихся, связанных с большой физической нагрузкой (переноска и передвижение тяжестей), необходимо руководствоваться санитарно-эпидемиологическими требованиями к безопасности условий труда работников, не достигших 18-летнего возраста

6.5. Не допускается привлекать учащихся к работам с вредными или опасными условиями труда,

при выполнении которых запрещается применение труда, лиц моложе 18 лет, а также к уборке санитарных узлов и мест общего пользования, мытью окон и светильников, уборке снега с крыш и другим аналогичным работам.

## **7. Режим выполнения домашних заданий**

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

- во 2-3 классах — 1,5 ч.,
- в 4-5 классах — 2 ч.,
- в 6-8 классах — 2,5 ч.,
- в 9-11 классах — до 3,5 ч.

## **8. Заключительные положения**

8.1. В случаях, не предусмотренных Положением, следует руководствоваться Законом РФ № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и другими нормативными актами, регулирующими образовательную деятельность.