

Согласовано  
Советом школы  
МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»  
протокол № 1 от 26.09.2023 г.

Утверждено  
приказом директора  
МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»  
№ 82 - п от 26.09.2023 г.

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о режиме занятий обучающихся**  
**МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»**  
**(новая редакция)**

**1. Общие положения**

- 1.1. Настоящее положение разработано в соответствии ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями); Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами, иными федеральными законами и подзаконными актами, Уставом МБОУ «Кадетская школа города Мурманска» с последующими изменениями), санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (с последующими изменениями).
- 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. Календарный учебный график школы составляется на основании федерального учебного графика.
- 2.2. Учебные занятия начинаются в 8.30. Проведение нулевых уроков не допускается.
- 2.3. В школе устанавливается пятидневная учебная неделя с 5 по 11 класс.
- 2.4. В субботу возможно проведение занятий по внеурочной деятельности.
- 2.5. При наполняемости классов 25 человек и более для изучения иностранных языков, информатики, технологии, физической культуры (10-11 классы) классы могут делиться на группы.
- 2.6. 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.
- 2.7. 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.
- 2.8. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.
- 2.9. В течение учебного дня не проводится более одной контрольной работы. Контрольные работы проводятся на 2-4-м уроках.
- 2.10. Продолжительность урока (академический час) в 5 -11 классах не превышает 45 минут, в период полярной ночи - не превышает 40 минут. Плотность учебной работы на уроке должна составлять 60 - 80 %.
- 2.11. Расписание звонков утверждается приказом директора.
- 2.12. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках должны проводиться физкультминутки и гимнастики для глаз.

2.13. В активированный день деятельность 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 внеурочной 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.

### **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. 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.

6.3. При организации 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

6.4. 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):

- 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.