

Согласовано  
Советом школы  
Протокол от 19.11.2019  
№ 2

Утверждены  
приказом директора  
МБОУ «Кадетская школа города  
Мурманска»  
№ 154-н от 18.11.2019

## **ПОЛОЖЕНИЕ о режиме работы МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»**

### **1. Общие положения**

Положение о режиме работы в МБОУ «Кадетская школа города Мурманска» (далее - Положение) разработано в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 09 марта 2004 г. №1312;
- приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 года №1015;
- требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях (СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Уставом МБОУ «Кадетская школа города Мурманска»;
- иными нормативными правовыми актами по охране труда и здоровья обучающихся.

Настоящее Положение определяет порядок и организацию режима работы МБОУ «Кадетская школа города Мурманска» на учебный год:

- продолжительность учебных недель;
- сменность и начало занятий;
- продолжительность уроков и перемен;
- двигательная активность обучающихся.

Все изменения в режиме работы школы в обязательном порядке согласуются с Советом школы МБОУ «Кадетская школа города Мурманска».

### **2. Продолжительность учебной недели**

В соответствии с «Гигиеническими требованиями к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся» (СанПиН 2.4.2.2821-10 (п.10.5)) в учебном году установить 6-дневную учебную неделю для учащихся 5 – 11 классов. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки для обучающихся 5-11 классов соответствует недельной учебной нагрузке для обучающихся 5-11 классов:

- 5 классы – 32 часа
- 6 классы – 33 часа
- 7 классы – 35 часов
- 8 классы – 36 часов
- 9 классы – 36 часов
- 10 классы – 37 часов
- 11 классы – 37 часов

### 3. Сменность и начало занятий

В соответствии с требованиями СанПин (2.4.2.2821-10 (п.10.4)) учебные занятия для обучающихся 5-11 классов проводятся в первую смену. Учебные занятия в МБОУ «Кадетская школа города Мурманска» начинаются в 9.00.

### 4. Продолжительность уроков и перемен

В соответствии с требованиями СанПин (2.4.2.2821-10 (п.10.9)) продолжительность уроков в 5-11 классах составляет 45 минут (понедельник, вторник, среда, пятница) и 40 минут (четверг, суббота) с сентября по декабрь, с марта по май.

В соответствии с постановлением Главного Санитарного врача по Мурманской области, письмами Министерства образования и науки Мурманской области, комитета по образованию администрации города Мурманска ежегодно в период полярной ночи продолжительность уроков в 5-11 классах составляет 40 минут (понедельник - пятница) и 35 минут (суббота).

Продолжительность перемен после 1,2,5 уроков составляет 15 минут, после 3,4 уроков – 20 минут, для организации питания обучающихся.

Во время проведения внешкольных мероприятий, конференций, семинаров, олимпиад и т.д. продолжительность уроков и длительность перемен устанавливаются приказом директора школы с учетом начала и окончания данных мероприятий.

### 5. Расписание уроков

Расписание учебных занятий составляется отдельно для уроков по учебному плану и факультативных и групповых занятий. Между началом факультативных занятий и последним уроком обязательных занятий устанавливается перерыв продолжительностью в 45 минут в соответствии с требованиями СанПин (2.4.2.2821-10 (п.10.6)).

Расписание уроков строится с учетом хода дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся (СанПин 2.4.2.2821-10 (п.10.8)).

### 6. Двигательная активность обучающихся

С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения для обучающихся на уроках проводятся физкультминутки, гимнастика для глаз (2.4.2.2821-10 (п.10.17)).

Для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении с 5 по 9 класс в школе проводится три учебных занятия физической культурой, с 10 по 11 класс – четыре учебных занятия физической культурой. Кроме того, объем двигательной активности увеличивается за счет участия обучающихся в следующих мероприятиях: физкультминутки на уроке, подвижные игры на переменах, внеклассные занятия и соревнования, дни здоровья, занятия в спортивных кружках и секциях, самостоятельные занятия спортом (2.4.2.2821-10 (п.10.20, 10.21, 10.22)).

При организации проведения занятий на открытом воздухе в зимнее время учитывается температура воздуха и состояние погоды в соответствии с нормативами, утвержденными нормами СанПиН (2.4.2.2821-10 (п.10.23)):

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6 - 10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек

В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	-11 - 13°C	-7 - 9°C	-4 - 5°C	Занятия не проводятся
	12 - 13 лет	-15°C	-11°C	-8°C	
	14 - 15 лет	-18°C	-15°C	-11°C	
	16 - 17 лет	-21°C	-18°C	-13°C	

В случае понижения температуры или повышения скорости ветра занятия на открытом воздухе заменяются занятиями в спортивном зале школы.

## **7. Заключительные положения**

В случаях, не предусмотренных данным Положением, следует руководствоваться действующим законодательством Российской Федерации.

