

УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы О.В.Спиченок
Приказ № 183 от 30.09.2022 г.



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АЛЕКСАНДРОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»**

**Пояснительная записка
к расписанию уроков
МАОУ «СОШ с. Александровка»
на 2022 - 2023 учебный год**

Расписание уроков на 2022-2023 учебный год составлено согласно нормативным документам:

- Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях,
- Постановление «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10», утверждённые Главным государственным санитарным врачом РФ №189 от 29.12.2010 г.,
- Методические рекомендации по вопросам введения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо от 07 августа 2015 года № 08-1228);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 10 августа 2013 г. № 1015, с изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015 г., 1 марта, 10 июня 2019 г.
- Устав и локальные акты МАОУ «СОШ с. Александровка»

Расписание составлено в соответствии с утверждённым Учебным планом образовательного учреждения на 2022 – 2023 учебный год, основными образовательными программами НОО, ООО, СОО, рабочими учебными программами по предметам.

Также учитывались: сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей (приказ №__ от 01.09.2022 «Об утверждении учебной нагрузки»), о распределении нагрузки учителей при организации внеурочной деятельности (приказ №__ от 02.09.2022), приказ от № 25 от 31.08.2022 «О численном составе классов»; распределение классного руководства (приказ №__ от 01.09.2022 «О назначении классных руководителей»)

При формировании расписания уроков на 2022 – 2023 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности учащихся, а также шкала трудности изучаемых предметов (приложение 3 СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями).

Образовательное учреждение занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для учащихся первой смены.

Начало занятий в 8. 30.

Количество уроков по дням недели в начальном звене не превышает пяти, в среднем звене и старшем звене не более семи. В целях обеспечения процесса адаптации учащихся 1-го класса продолжительность уроков составляет 35 минут в первом полугодии, при общем количестве 4 урока.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной неделе;

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре – октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый;
- ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; 1 день- 5 уроков, январь - май – по 4 урока по 40 минут каждый, один день-5 уроков;

В 1 классе во все дни недели в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза (см. пояснительную записку к расписанию для 1 класса).

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием таблицы И.Г. Сивкова (начальное звено), шкалы трудностей учебных предметов 5 – 8, 10 классов (авторы М. Степанова, И. Александрова, А. Седова, сотрудники НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН) можно сделать вывод, что основная нагрузка в начальном и среднем звене приходится на вторник и четверг, в старшем звене – чередование дней (см. приложение).

Максимальная учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе на уровне НОО (1 – 4 классы) составляет:

1 класс – 21 ч.; 2 класс – 23 ч.; 3 класс – 23 ч.; 4 класс – 23 ч.

В 1-4-х классах наибольшая учебная нагрузка приходится на **вторник и четверг** с облегченным днём (среда) в середине учебной недели.

Учебная нагрузка в первый и последний день недели меньше, чем в середине недели. Основная учебная нагрузка в течение дня в основном приходится на второй и третий уроки.

На уровне ООО (5 – 9 классы) учебная нагрузка составляет

5 класс - 29 ч.; 6 класс -30 ч.; 7 класс -32 ч.; 8 класс – 33 ч., 9 кл. – 33 ч.

Занятия проводятся в первую смену. Продолжительность урока – 40 минут.

Наибольший объем учебной нагрузки в 5 - 9 классах приходится на **середину недели**, когда в расписание включены наиболее трудные предметы (математика, русский язык, химия, физика, геометрия, английский язык).

Учебная нагрузка в последний день недели, по сравнению с понедельником, наименьшая. На уровне СОО (10 -11 классы) максимальная учебная нагрузка в 10-11 классах составляет: **10 класс - 35 ч., 11 класс - 35 ч.**

Наибольшая учебная нагрузка приходится на середину недели.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, после второго, четвертого уроков перемены по 15 минут.

Гигиенические исследования последних лет, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, позволяют утверждать, что с позиций сбережения детского здоровья проведение сдвоенных уроков по одному предмету допустимо на уровне НОО, ООО и СОО.

Если речь идет об учащихся средних и старших классов, то сдвоенные уроки на фоне модульной технологии обучения вполне востребованы. Учащиеся получают возможность осваивать учебный материал посильного уровня трудности и в оптимальном для каждого темпе, достигается устранение калейдоскопичности занятий в течение дня, появляется возможность углубленно работать с меньшим набором учебных предметов в течение недели, что влечет к сокращению затрат времени на приготовление домашних уроков — все это позволяет снизить «физиологическую стоимость» обучения.

Выводы:

Расписание выдержано в соответствии с нормами СанПиН, но в отдельных классах наблюдаются незначительные отклонения от норм:

1. При составлении расписания учитывались наличие учебных кабинетов и закрепление их за определенными преподавателями или классами.
2. В 6 классе нагрузка в среду самая высокая нагрузка, но в пятницу облегченный день.
3. В 5,7-8 классах во вторник, среду самая высокая нагрузка.
4. В 11 классе нагрузка сравнима в четверг и в пятницу. Разгрузка достигается за счёт внесения в расписание в середине дня урока обж, самая высокая нагрузка приходится на вторник, четверг-облегченный день.

Причины допущенных отклонений:

- В 1 – 4 классах уроки ведут специалисты-предметники, а не один учитель начальных классов. Соответственно, это учителя уровней ООО и СОО, которые заняты в расписании старшей школы с учётом профильной нагрузки. Поэтому имеют место случаи, когда базовые предметы в начальной школе не попадают на 2-е и 3 уроки, либо не могут быть перенесены на другие дни, в связи с небольшим штатом данных специалистов и их плотной загруженностью. Выход из ситуации в 1 классе найден путём проведения в понедельник базовых уроков в игровой облегченной форме. В средней школе выход из ситуации найден за счёт разгрузки середины дня.

Приложение №1

Распределение недельной учебной нагрузки										
(По нормам СанПиН 2.4.2.2821-10)										
1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
21 час	23 часа	23 часа	23 часа	29 часов	30 часов	32 часа	33 часа	33 часа	35 часов	35 часов

Приложение № 2

Шкала трудности учебных предметов
по дням недели

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	11 класс
Понедельник	21	26	27	22	39	48	52	46	50	55
Вторник	24	25	30	30	45	56	58	42	48	57
Среда	21	27	24	27	40	60	44	45	47	51
Четверг	25	23	25	27	37	57	43	42	51	54
Пятница	19	23	19	23	31	41	40	43	49	54

Приложение № 3

(из Приложения №3 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	-	-	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	-
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	-	-	-
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 3

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 - 11 классах

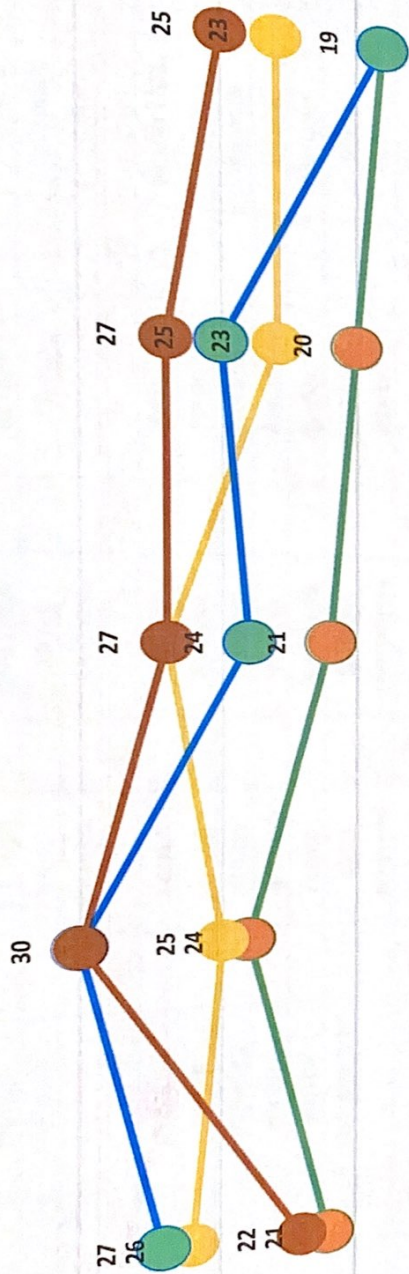
Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12
Геометрия, Химия	11

Алгебра	10
Русский язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика, Экономика	6
История, Обществознание, МХК	5
Астрономия	4
География, Экология	3
ОБЖ, Краеведение	2
Физическая культура	1

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ клас са	№ ка би не та	ФИО учителя	Понедельник					Вторник					Среда					Четверг					Пятница													
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5									
1	12	Дмитриева Татьяна Сергеевна	русский	физ-ра	чтение	математ	окр.мир	физ-ра	чтение	21	русский	математ	чтение	окр.мир	физ-ра	чтение	24	русский	математ	чтение	21	русский	математ	чтение	окр.мир	физ-ра	чтение	25	русский	математ	чтение	окр.мир	физ-ра	чтение	19	балл
2	11	Борисюк Ольга Владимировна	чтение	англ. яз.	русский	окр.мир	физ-ра	26	русский	чтение	25	русский	математ	музыка	математ	чтение	27	русский	физ-ра	чтение	27	русский	математ	физ-ра	чтение	окр.мир	физ-ра	чтение	23	русский	математ	чтение	23	балл		
3	10	Федотова Наталья Владимировна	русский	матем	физ-ра	окр.мир	чтение	27	русский	чтение	30	русский	математ	англ. яз	русский	чтение	30	русский	математ	чтение	24	русский	чтение	физ-ра	чтение	окр.мир	физ-ра	чтение	25	русский	физ-ра	чтение	19	балл		
4	9	Лачугина Маргарита Евгеньевна	русский	математ	окр.мир	физ-ра	чтение	22	русский	чтение	30	русский	чтение	англ. яз.	русский	чтение	30	русский	музыка	чтение	27	русский	англ.яз.	русский	русский	русский	русский	русский	русский	русский	русский	русский	русский	русский	23/23	балл

Недельная нагрузка в баллах для учащихся 1-4 классов



Название оси

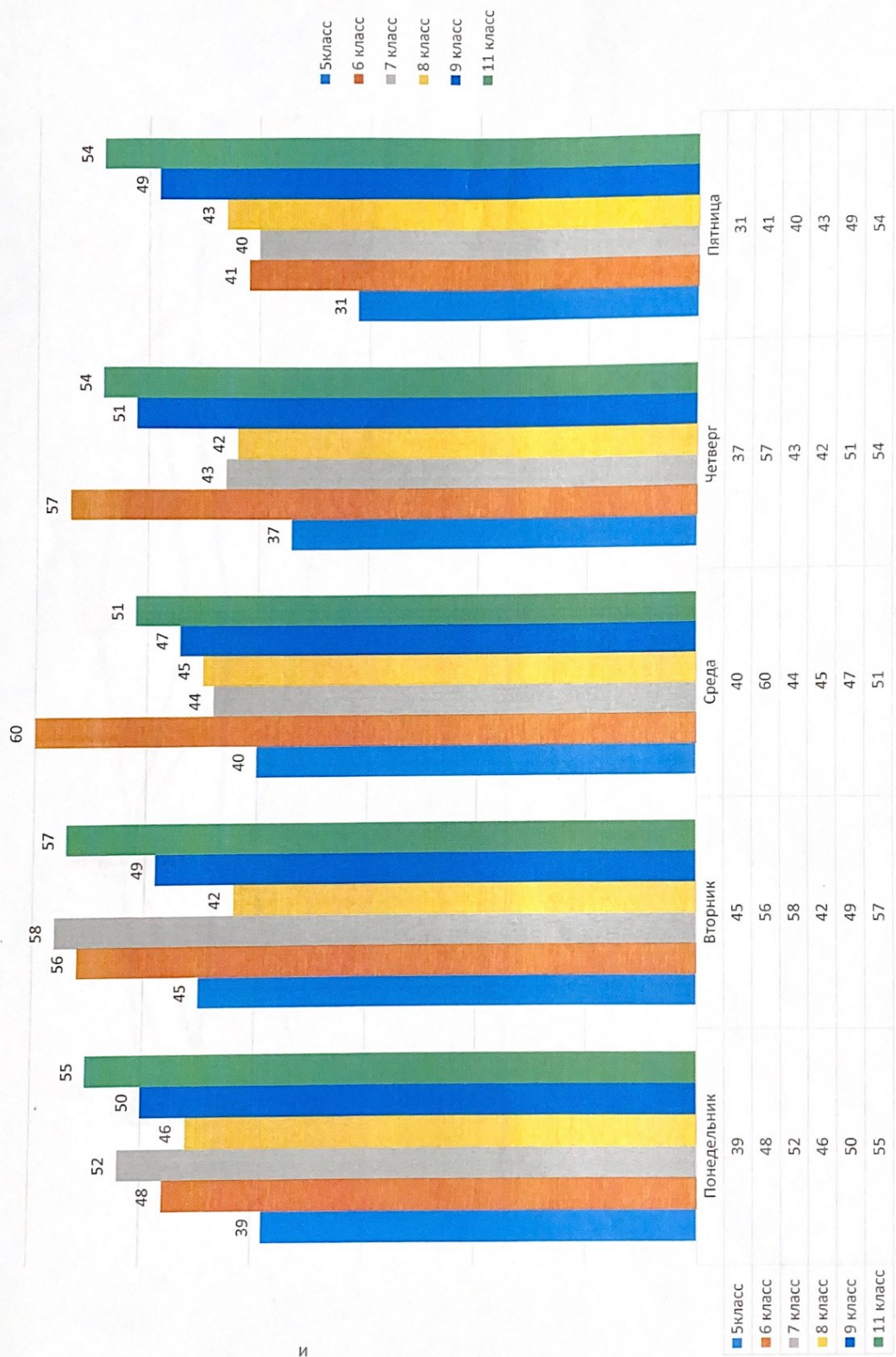
	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 класс	21	24	21	20	19
2 класс	26	25	27	23	23
3 класс	27	30	24	25	19
4 класс	22	30	27	27	25

Название оси



Дни недели/ класс	№ урока	Класс 5	№ каб	Класс 6	№ каб	Класс 7	№ каб	Класс 8	№ каб	Класс 9	№ каб	Класс 11	№ каб	№ урока
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	матем	6	матем	13	русский	21	химия	6	англ	24	общество	17	1
	2	русск		русский		история		алгебра		химия		литер		2
	3	истор		литер		географ		англ		алгебра		биология		3
	4	литер		англ		биолог		история		географ		матем		4
	5	англ		технол		алгебра		фин.грам.		история		химия		5
	6	физкул		географ		англ		литер		литер		история		6
	7					физкул		информ				англ		7
	8		39		48		52		46			50		8
ВТОРНИК	1	русск		русский		химия		геомет		физика	6	истор Пов.		1
	2	общест		литер		литер		физика		геомет		химия		2
	3	матем		история		эколог		русский		русский		физика		3
	4	англ		физкул		физика		технол		биолог		матем		4
	5	географ		матем		геомет		биология		физкул		физкул		5
	6	музыка		род.рус./лит		англ		физкул		экология		рус.		6
	7					информ		география		немец		литер		7
	8		45		56		58		42			48		8
СРЕДА	1	биология		русский		русский		англ		алгебра		общест		1
	2	матем		матем		англ		литер		общест		химия		2
	3	русский		русский		алгебра		общест		химия		род.литер		3
	4	литер		изо		общест		химия		англ		матем		4
	5	история		англ		технол		алгебра		географ		биология		5
	6	физкул		общест		технол		обж		литер		географ		6
	7							экология				информ		7
	8		40		60		44		45			47		8
ЧЕТВЕРГ	1	русск		русский		географ		геометр		физика	6	биолог		1
	2	матем		литерат		русский		биолог		русский		физика		2
	3	экология		матем		изо		русский		биолог		матем		3
	4	русский		русский		геомет		физика		немец		проект		4
	5	технол		матем		музыка		физкул		род.рус./лит		англ		5
	6	технол		музыка		физика		география		геомет		род.рус.		6
	7							музыка		физкул		физкул		7
	8		37		57		43		42			51		8
ПЯТНИЦА	1	англ.яз		физкул		русский		химия		история		матем(эл)		1
	2	ОДНК		биолог		алгебра		русский		англ		литер		2
	3	изо		история		биолог		англ		алгебра		рус (р/к)		3
	4	матем		экология		литер		история		обж		англ		4
	5	литер		англ.		физкул		алгебра		литер		обж		5
	6			технол		история		история		русский		матем(р/к)		6
	7									информ		истор		7
	8		31		41		40		43			49		8

Титул на група в бални А. Формата 1.1 клас



и

Недельная нагрузка в баллах для учащихся 5-11 классов



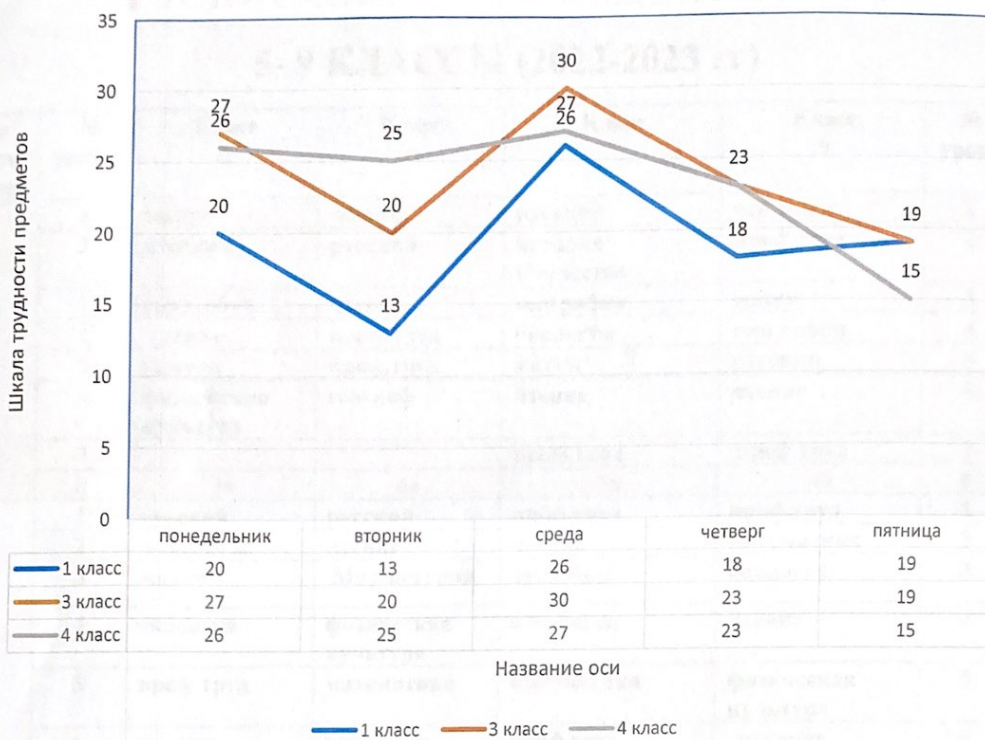
и

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5 класс	39	45	40	37	31
6 класс	48	56	60	57	41
7 класс	52	58	44	43	40
8 класс	46	42	45	42	43
9 класс	50	48	47	51	49
11 класс	55	57	51	54	54

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
2- 4 КЛАССЫ (2022-2023 гг)

Дни недели/ класс	№ урока	Класс 1	Класс 3	Класс 4
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	реч практика	русский	русский
	2	технол	математика	математика
	3	письмо	физическая культура	мир пр. и чел
	4	музыка	мир пр. и чел	физическая культура
	5	физическая культура	чтение	чтение
	6			
	7			
	8		20	27
ВТОРНИК	1	русский	музыка	математика
	2	технология	чтение	технология
	3	музыка	технол	русский
	4	физическая культура	математика	музыка
	5		физическая культура	чтение
	6			
	7			
	8		13	20
СРЕДА	1	русский	математика	реч. практика
	2	математика	изо	математика
	3	чтение	русский	физическая культура
	4	мир пр. и чел	чтение	чтение
	5		реч. практика	мир пр. и чел
	6			
	7			
	8		26	30
ЧЕТВЕРГ	1	математика	реч. практика	чтение
	2	реч.практика	математика	русский
	3	технология	чтение	математика
	4	физическая культура	технология	изо
	5			
	6			
	7			
	8		18	23
ПЯТНИЦА	1	русский	русский	чтение
	2	мир пр. и чел	физическая культура	реч. практика
	3	физическая культура	чтение	технология
	4	чтение	мир пр. и чел	физическая культура
	5			
	6			
	7			
	8		19	19

Недельная нагрузка в баллах для учащихся с ОВЗ (2-4 классы)

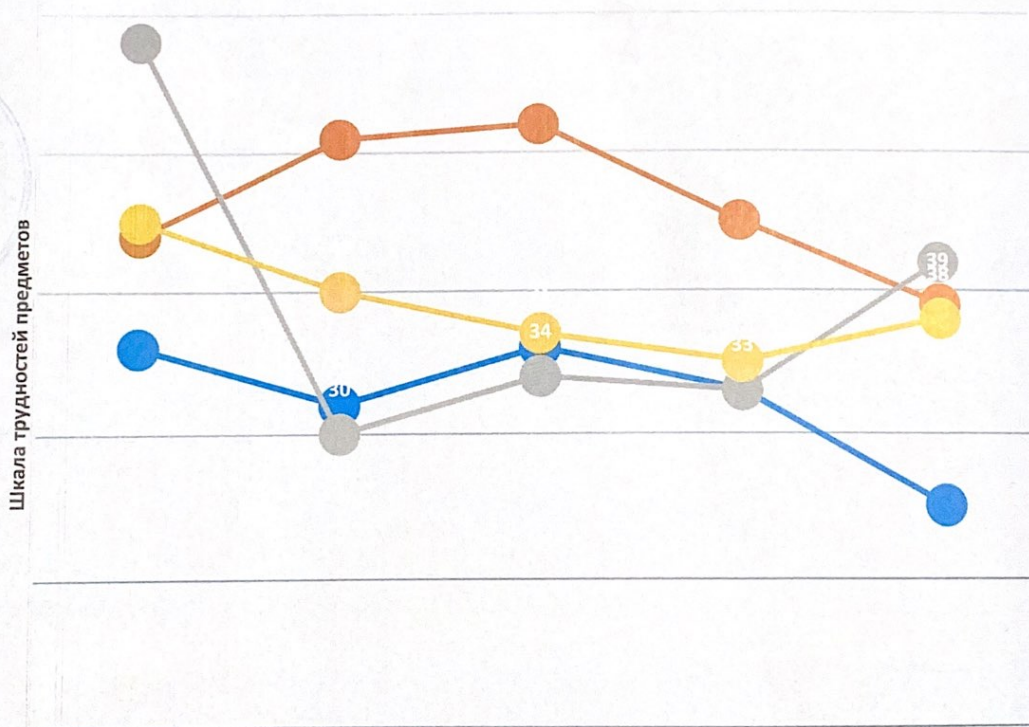


РАСПИСАНИЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С ОВЗ
5- 9 КЛАССЫ (2022-2023 гг)

Дни недели/ класс	№ урока	Класс 5	Класс 6	Класс 7	Класс 9	№ урока
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	матем	матем	русский	осн.соц ж.	1
	2	русский	русский	история Отечества	проф.труд	2
	3	труд. обуч.	чтение	география	матем	3
	4	чтение	проф.труд	биология	география	4
	5	природ	проф.труд	матем	русский	5
	6	физическая культура	географ	чтение	чтение	6
	7			проф.труд	проф.труд	7
	8		36	44	58	40
ВТОРНИК	1	русский	русский	проф.труд	проф.труд	1
	2	осн.соц ж.	чтение	чтение	математика	2
	3	матем	Мир истории	экология	биология	3
	4	экология	физическая культура	осн.соц ж.	чтение	4
	5	проф труд	математика	математика	физическая культура	5
	6	музыка	природов	проф.труд	история Отечества	6
	7			физическая культура		7
	8		32	51	30	40
СРЕДА	1	природов	русский	русский	математика	1
	2	матем	математика	проф.труд	осн.соц ж.	2
	3	русский	русский	математика	проф.труд	3
	4	чтение	чтение	осн.соц ж.	русский	4
	5	физическая культура	физическая культура	проф.труд	география	5
	6	изо	осн.соц ж.	физическая культура	чтение	6
	7				физическая культура	7
	8		35	52	34	37
ЧЕТВЕРГ	1	проф.труд	чтение	география	проф.труд	1
	2	матем	география	чтение	русский	2
	3	проф.труд	математика	проф.труд	биология	3
	4	русский	проф.труд	информатика	проф.труд	4
	5	проф.труд	математика	русский	чтение	5
	6	чтение	проф.труд	проф.труд	физическая культура	6
	7					7
	8		33	46	33	35
ПЯТНИЦА	1	проф труд	физическая культура	русский	история Отечества	1
	2	физическая культура	природовед	математика	проф труд	2
	3	изо	Мир истории	биология	математика	3
	4	математика	экология	чтение	ОБЖ	4

5		проф.труд	физическая культура	русский	5
6	чтение	проф.труд	история Отечества	проф.труд	6
7				информатика	7
8	25	33	42	38	8

Недельная нагрузка в баллах для учащихся с ОВЗ (5-9 классы)



	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
5 класс	36	32	36	33	25
6 класс	44	51	52	45	39
7 класс	58	30	34	33	42
9 класс	45	40	37	35	38
3	0	0	0	0	0

Название оси

5 класс 6 класс 7 класс 9 класс 3

Пронумеровано, прошнуровано,
опечатано

Страниц
Директор О.В. Сиченко

