

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. АЛЕКСАНДРОВКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
(МАОУ «СОШ с. Александровка»)

ИНН 6432000665 ОГРН 1026401181773

410519, Российская Федерация, Саратовская область, г.о. город Саратов,
с. Александровка, ул. Привокзальная, зд. 37Б
тел./факс: 8 (8452) 41-02-09, e-mail: alex_school@mail.ru

Директор школы
Приказ № 228 от « 05 » 09 2024 г.



**Пояснительная записка
к расписанию уроков
МАОУ «СОШ с. Александровка»
на 2024 - 2025 учебный год**

Расписание уроков на 2024-2025 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.,
- Постановление от 28.09.2020 N 28 САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА СП 2.4.3648-20
- 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 2024 – 2025 учебный год, основными образовательными программами НОО, ООО, СОО, рабочими учебными программами по предметам.

Также учитывались: сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей (приказ №__ от _____ 2024 г «Об утверждении учебной нагрузки»), о распределении нагрузки учителей при организации внеурочной деятельности (приказ №__ от _____ 2024 г), приказ от № 25 от _____ 2024 «О численном составе классов»; распределение классного руководства (приказ №__ от _____ 2024 г «О назначении классных руководителей»)

При формировании расписания уроков на 2024 – 2025 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 1,2-м 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.

В 3,4-м классах максимальная нагрузка приходится на **вторник, среду**, к концу недели нагрузка снижается.

На уровне ОО (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 **сердину 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 **сердину 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 понедельник и в вторник. Разгрузка достигается за счёт внесения в расписание в середине дня урока физической культуры, самая высокая нагрузка приходится на среду, пятница-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

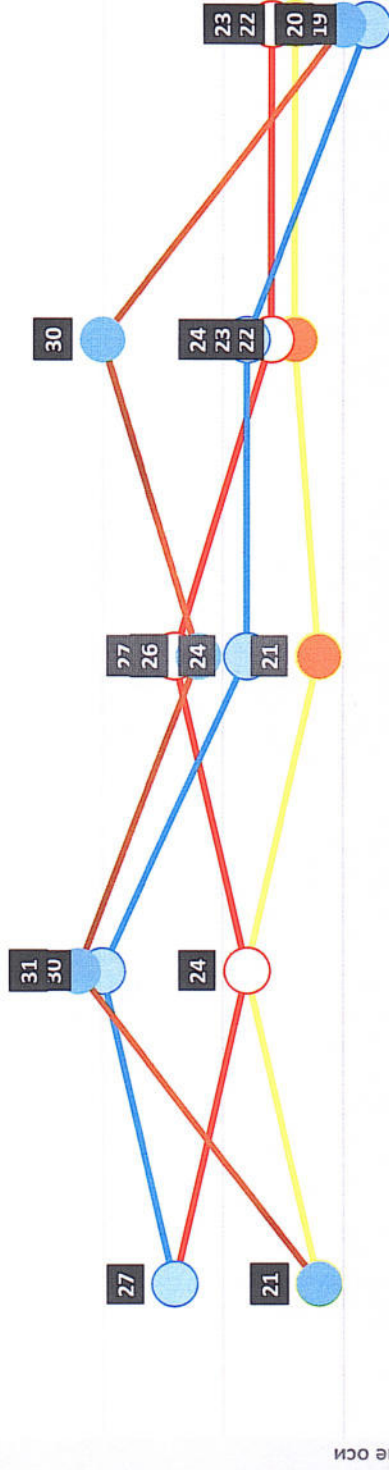
Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12
Геометрия, Химия	11

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

РАСПИСАНИЕ ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

№ кл асс а та	№ ка би не та	ФИО учителя	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	№
4	6	Борисюк Ольга Владимировна	1-русский 2-математ 3-чтение 4-физ-ра 5-физ-ра	1-окр.мир 2-русский 3-музыка 4-чтение 5-англ. яз.	1-русский 2-математ 3-физ-ра 4-ОРКСЭ 5-чтение	1-чтение 2-русский 3-математ 4-англ.яз. 5-изо	1-окр.мир 2-русский 3-чтение 4-физ-ра 5-ТРУД	30
3	12	Дмитриева Татьяна Сергеевна	1-русский 2-матем 3-физ-ра 4-окр.мир 5-чтение	1-математ 2-музыка 3-англ. яз 4-чтение 5-русский	1-математ 2-физ-ра 3-чтение 4-русский 5-изо	1-матема 2-англ. 3-ТРУД 4-русский 5-физ-	1-русский 2-окр.мир 3-чтение 4-физ-ра 5-русский	24
2	6	Лачугина Маргарита Евгеньевна	1-чтение 2-матем 3-русский 4-окр.мир 5-физ-ра	1-русский 2-чтение 3-ТРУД 4-англ.яз 5-музыка	1-физ-ра 2-чтение 3-русский 4-матема 5-окр.мир	1-математ 2-русский 3-англ. яз. 4-физ- 5-чтение	1-чтение 2-математ 3-русский 4-изо 5-ТРУД	23
1	10	Федотова Наталья Владимировна	1-матем 2-физ-ра 3-чтение 4-русский 5-физ-ра	1-русский 2-матем 3-музыка 4-окр.мир 5-англ. яз.	1-русский 2-чтение 3-физ-ра 4-физ-ра 5-балл	1-матем 2-русский 3-ТРУД 4-чтение 5-балл	1-русский 2-чтение 3-физ-ра 4-окр.мир 5-ИЗО	22

Недельная нагрузка в баллах для учащихся 1-4 классов



	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 класс	21	24	21	22	22
2 класс	27	24	27	23	23
3 класс	27	30	24	24	19
4 класс	21	31	26	30	20

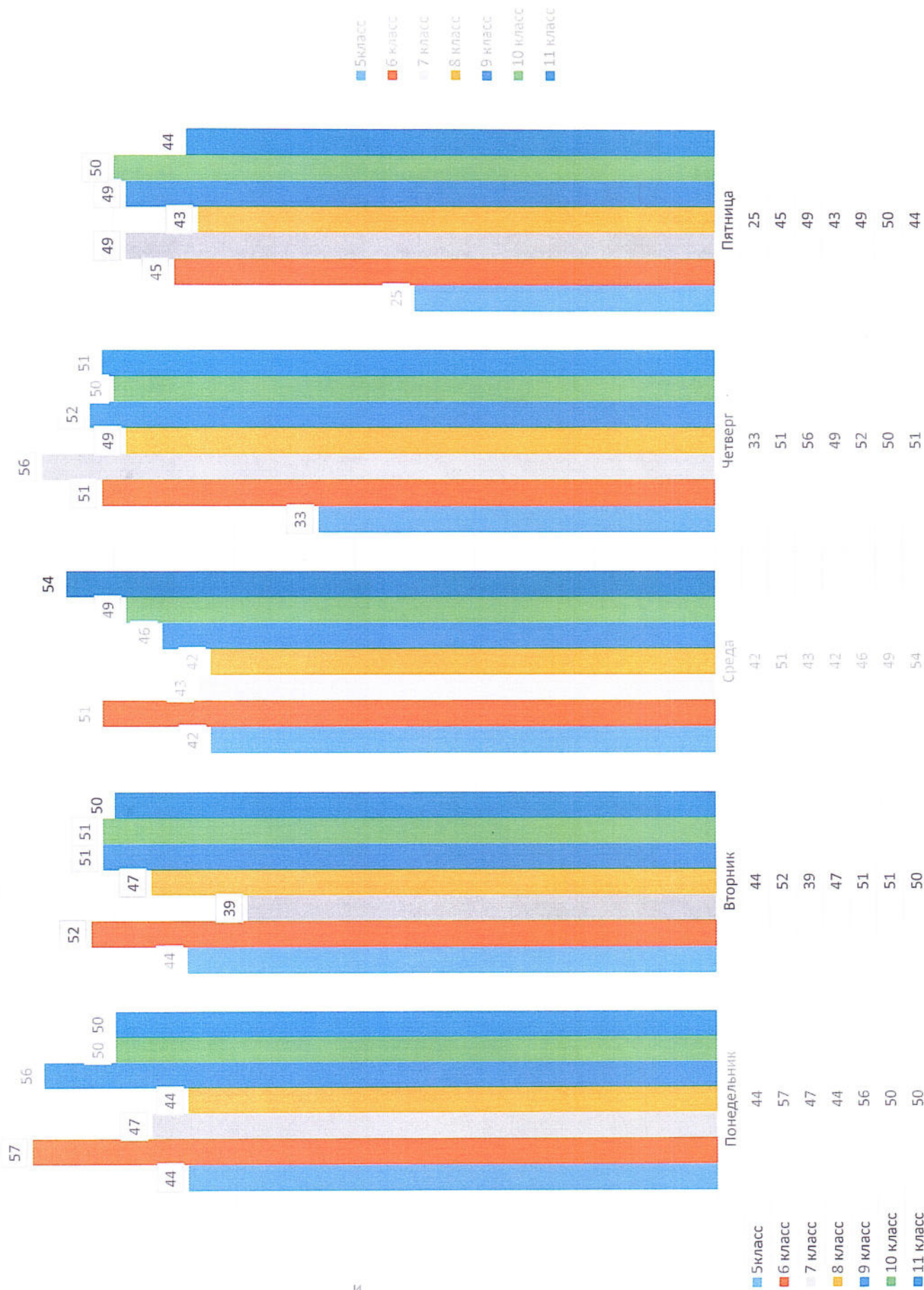
Название оси

1 класс 2 класс 3 класс 4 класс

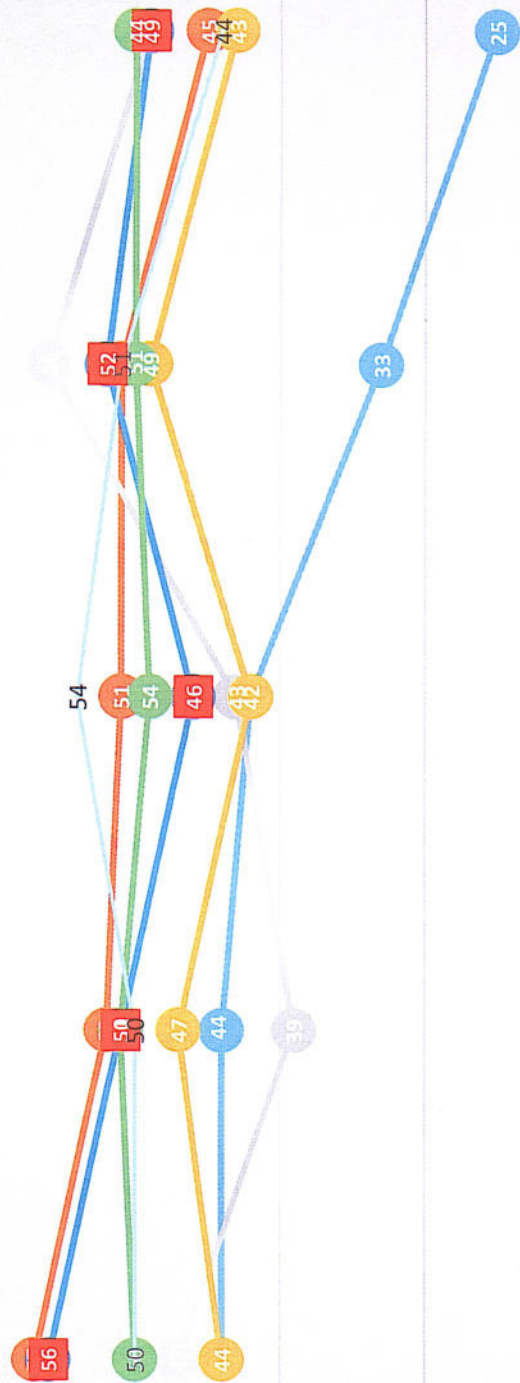
РАСПИСАНИЕ ДЛЯ 5-11 КЛАССОВ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Дни недели/класс	№ урока	Класс	№ каб	Класс	№ каб	Класс	№ каб	Класс	№ каб	Класс	№ каб	Класс	№ каб	Класс	№ каб	№ урока
ПОНЕДЕЛЬНИК	1	матем	18	русский	24	алгебра	17	история	21	биология	27	географ	6	русский	28	1
	2	русск		англ		изо		алгебра		физика		история		ОБЗР		2
	3	матем		литер		биолог		русский		русский		англ		алгебра		3
	4	литер		географ		русский		англ		географ		алгебра		химия		4
	5	англ		ОДНК		географ		литература		алгебра		химия		общество		5
	6	физкул		литература		англ		биология		история		литер		география		6
	7			матем		физкул		география		литерат		информ		матем		7
	8			44		57	47			47		56		50		8
ВТОРНИК	1	матем		русский		экология		геометр		англ		русский		общество		1
	2	русский		матем		история		физкул		литератур		физика		англ		2
	3	литерат		физкул		литерат		физика		химия		общество		геометрия		3
	4	история		русский		геометр		химия		физика		физкул		физкульт		4
	5	биология		история		информ		русский		ОБЗР		географ		физика		5
	6	географ		технолог		физика		ОБЗР		общество		химия		история		6
	7							общество				ОБЗР		литература		7
	8			44		52	39		47		51		51		50	8
СРЕДА	1	матем		англ		общество		общество		литерат		алгебра		литература		1
	2	русский		биология		музыка		алгебра		русский		англ		общество		2
	3	англ		русский		русский		информ		история		алгебра		химия		3
	4	русский		музыка		алгебра		англ		биология		литерат		проект		4
	5	ОДНК		матем		англ		музыка		физкульт		химия		информ		5
	6	музыка		литерат		технолог		экология		вероятн		общество		англ		6
	7									технолог				алгебра		7
	8			42		51	43		42		46/ 37		49		54	8
ЧЕТВЕРГ	1	экология		русский		геометр		технолог		физика		общество		англ		1
	2	матем		история		химия		русский		геометрия		русский		практ. Р.я		2
	3	русский		матем		физика		биология		географ		литерат		история		3
	4	ИЗО		русский		русский		физика		история		вероятн		биология		4
	5	литерат		экология		англ		геометр		литерат		история		физика		5
	6	общество		ИЗО		физкульт		фин.грам		англ		физика		вероятн		6
	7							вероятн				физкульт		физкульт		7
	8			33		51	56		49		52		50		51	8
ПЯТНИЦА	1	история		технолог		географ		физкульт		алгебра		англ		химия		1
	2	физкульт		англ		история		алгебра		русский		химия		русский		2
	3	англ		матем		русский		история		химия		проект		литерат		3
	4	технолог		литерат		литерат		химия		англ		геометрия		общество		4
	5	технолог		общество		алгебра		география		информ		физкульт		физкульт		5
	6			физкульт		технолог		англ		общество		практ. Р.я.		алгебра		6
	7					вероятн				физкульт		общество				7
	8			25		45	49		43		49		50		44	8

Недельная нагрузка в баллах для учащихся 5-11 классов



Недельная нагрузка в баллах для учащихся 5-11 классов



и

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5 класс	44	44	42	33	25
6 класс	57	52	51	51	45
7 класс	47	39	43	56	49
8 класс	44	47	42	49	43
9 класс	56	51	46	52	49
10 класс	50	51	49	50	50
11 класс	50	50	54	51	44