**Пояснительная записка**

**к расписанию уроков**

**МБОУ «Однолуцкая ООШ имени Героя Советского Союза И.И. Аверьянова»**

**на 2019-2020 учебный год**

Расписание уроков на 2019-2020 учебный год составлено согласно нормативным документам:

-Федеральный закон от 30.03.1999 N 52-ФЗ (ред. от 28.11.2015) "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения";

-Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утверждённое постановлением правительства РФ от 19.03.2001г. № 196, п.41 (в редакции от 20.07.2007г. № 459);

-Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях,

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ N 189от 29.12.2010 (ред. от 25.12.2013) "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях"

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №81 от 24.11.2015г.

«О внесении изменений N 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2019– 2020 учебный год, учебными программами по предметам. Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей. При формировании расписания уроков учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся.

Образовательное учреждение занимается в одну смену.

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной неделе;

- использование «ступенчатого» режима обучения (в сентябре – октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь- май – по 4 урока по 45 минут каждый).

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

С целью реализации «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе, в соответствии с п.2.9.5. СанПиН 2.4.2.1178-02, обеспечивается организация адаптационного периода (п.10.10. № 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных школах», сказано: «в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми». Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников, на четвертых уроках используется не классно-урочная, а иные формы организации учебного процесса.

В 1 классе в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Максимально допустимая  нагрузка | Недельная нагрузка по  расписанию |
| 1 класс | 21 | 21 |
| 2 класс | 23 | 23 |
| 3 класс | 23 | 23 |
| 4 класс | 23 | 23 |

Наибольшая учебная нагрузка приходится на **вторник и среду или вторник и четверг**:

Учебная нагрузка в первый и последний день недели меньше, чем в середине недели.

Максимальная недельная нагрузка в часах соответствует гигиеническим требованиям санитарных правил Сан ПиН 2.4.2. 2821- 10 при режиме 5-дневной недели

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Непрерывная длительность (мин.) не более | | | | | |
| Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр телепередач | Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушиваемые аудиозаписи | Прослушивание аудиозаписи в наушниках |
| 1 - 2 | 10 | 15 | 15 | 15 | 20 | 10 |
| 3 - 4 | 15 | 20 | 20 | 15 | 20 | 15 |

Двигательная активность обучающихся, помимо 3-х уроков физической культуры, в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

* физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
* организованных подвижных игр на переменах;
* часа спортивных игр во внеурочной деятельности;
* 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.

Объем домашних заданий не должен превышать (в астрономических часах):

* во 2 - 3 классах - 1,5 ч,
* в 4 - 5 классах - 2 ч,

Согласно п.10.5. СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» объем недельной учебной нагрузки не превышает максимальную величину образовательной нагрузки, определенной гигиеническими требованиями.

Недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели.

При составлении расписания уроков учтены следующие факторы (в соответствии с   Приложением 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические рекомендации к расписанию уроков»):

-  учет кривой умственной работоспособности обучающихся;

- рациональное распределение учебной нагрузки по дням недели;

- распределение учебной нагрузки в течение каждого дня;

- равномерное распределение уроков одной образовательной области в течение недели;

чередование предметов разных видов деятельности в течение дня п.10.8 СанПиН.

При составлении расписания уроков с целью рационального распределения уроков в течение недели использована таблица №1 «Шкала трудности предметов» (СанПиН 2.4.2.2821-1

**Шкала трудностей предметов для 1-4 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество баллов  ( ранг трудностей) |
| Математика | 8 |
| Русский язык | 7 |
| Иностранный язык | 7 |
| Окружающий мир | 6 |
| Литературное чтение | 5 |
| Изобразительное искусство | 3 |
| Музыка | 3 |
| Технология | 2 |
| Физическая культура | 1 |

**Распределение по баллам**

**(2-4 классы)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| классы | 2 | 3 |  |
| дни недели | 4 |
| Понедельник | 22 |  |  |
| Вторник | 28 |  |  |
| Среда | 27 |  |  |
| Четверг | 25 |  |  |
| Пятница | 21 |  |  |

**Распределение по баллам**

**1четверть (1 класс)**

**сентябрь-октябрь**

|  |  |
| --- | --- |
| классы | 1 |
| дни недели |
| Понедельник | 15 |
| Вторник | 16 |
| Среда | 14 |
| Четверг | 18 |
| Пятница | 14 |

**Распределение по баллам**

**2 четверть (1 класс)**

**ноябрь-декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| классы | 1 |
| дни недели |
| Понедельник | 22 |
| Вторник | 22 |
| Среда | 21 |
| Четверг | 18 |
| Пятница | 14 |

**Распределение по баллам**

**3-4четверть (1 класс)**

**январь-май**

|  |  |
| --- | --- |
| классы | 1 |
| дни недели |
| Понедельник | 22 |
| Вторник | 22 |
| Среда | 23 |
| Четверг | 23 |
| Пятница | 19 |

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием таблицы И.Г.Сивкова (начальное звено), шкалы трудностей учебных предметов 5 – 9, (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 приходится на вторник и среду, к пятнице она снижается, четверг или пятница – облегченный день.

Учебная нагрузка в первый и последний день недели меньше, чем в середине недели

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| день недели | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| понедельник | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| вторник | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 |
| среда | 5 | 5 | 7 | 6 | 6 |
| четверг | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 |
| пятница | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
|  | 29 | 30 | 32 | 32 | 33 |

Основная учебная нагрузка в течение дня в основном приходится на второй - четвертый уроки.

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

Учебная нагрузка в последний день недели наименьшая.

**Выводы:**

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

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 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Обществознание | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Технология | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| ИЗО | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

Таблица 3

**Подготовка домашних заданий.**

При выполнении обучающимися домашних заданий (самоподготовка) следует соблюдать следующие рекомендации:

- приготовление уроков проводить в закрепленном учебном помещении, оборудованном мебелью, соответствующей росту обучающихся;

- начинать самоподготовку в 15 - 16 часов, так как к этому времени отмечается физиологический подъем работоспособности;

- ограничивать длительность выполнения домашних заданий, чтобы затраты времени на 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 классе- до 3,5 ч.;

- предоставлять по усмотрению обучающихся очередность выполнения домашних заданий, рекомендуя при этом начинать с предмета средней труд ности для данного обучающегося;

- предоставлять обучающимся возможность устраивать произвольные перерывы по завершении определенного этапа работы;

- проводить "физкультурные минутки" длительностью 1-2 минуты;

- предоставлять обучающимся, закончившим выполнение домашних заданий раньше всей группы, возможность приступить к занятиям по интересам (в игровой, библиотеке, читальном зале.

Выводы: Расписание выдержано в соответствии с нормами СанПиН,

**Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год**

**1-4 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **№ п/п** | **Расписание звонков** | **1 класс** | **баллы** | **2 класс** | **баллы** | **3 класс** | **баллы** | **4 класс** | **баллы** |
| Понедельник | 1  2  3  4  5  6 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40 | Обучение грамоте  Письмо  Математика  Изобраз.искусство | 5  7  8  3 | Окружающий мир  Математика  Литер. чтение  Физ. культура  Информат. и ИКТ | 6  8  5  1  6 | Литер. чтение  Русский язык  Математика  Изобраз.искусство | 5  7  8  3 | Окружающий мир  Математика  Литер. чтение  Физ. культура  Информат. и ИКТ | 6  8  5  1  6 |
|  |  |  |  | 23 |  | 26 |  | 23 |  | 26 |
| Вторник | 1  2  3  4  5  6 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40 | Обучение грамоте  Письмо  Математика  Физ. культура | 5  7  8  1 | Литер. чтение  Русский язык  Английский язык  Изобраз.искусство  Физ. культура | 5  7  7  3  1 | Литер. чтение  Русский язык  Математика  Физ. культура  Английский язык | 5  7  8  1  7 | Литер. чтение  Русский язык  Английский язык  Изобраз.искусство  Физ. культура | 5  7  7  3  1 |
|  |  |  |  | 21 |  | 23 |  | 28 |  | 23 |
| Среда | 1  2  3  4  5  6 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40 | Окружающий мир  Письмо  Математика  Физ. культура | 6  7  8  1 | Русский язык  Математика  Английский язык Музыка  Физ. культура | 7  8  7  3  1 | Окружающий мир  Русский язык Математика  Физ. культура | 6  7  8  1 | Русский язык  Математика  Англ. язык  Музыка  Физ. культура | 7  8  7  3  1 |
|  |  |  |  | 22 |  | 26 |  | 22 |  | 26 |
| Четверг | 1  2  3  4  5  6 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40 | Обучение грамоте  Письмо  Математика  Технология  ЧАС | 5  7  8  2 | Окружающий мир  Русский язык  Математика  Литер. чтение  Физ. культура  ОБ | 6  7  8  5  1 | Литер. чтение  Русский язык  Математика  Технология  ЩЕ | 5  7  8  2 | Окружающий мир  Русский язык  Математика  Литература    Н И Я | 6  7  8  5 |
|  |  |  |  | 22 |  | 27 |  | 22 |  | 26 |
| Пятница | 1  2  3  4  5  6 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40 | Окружающ. мир  Обучение грамоте  Письмо  Физ. культура | 6  5  7  1 | Русский язык  Математика  Технология  Род.язык/Род.лит. | 7  8  2  5 | Окружающий мир  Информ. и ИКТ  Род.язык/Род.лит.  Физ. культура  Английский язык | 6  6  5  1  7 | Русский язык  Математика  Технология  Ос.рел.кул.и св.эт | 7  8  2  4 |
|  |  |  |  | 19 |  | 22 |  | 25 |  | 21 |

**Расписание учебных занятий на 2019-2020 учебный год**

**5-9 классы**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **№ п/п** | **Расписание звонков** | **5 класс** | **баллы** | **6 класс** | **баллы** | **7 класс** | **баллы** | **8класс** | **баллы** | **9 класс** | **баллы** |
| Понедельник | 1  2  3  4  5  6  7  8 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40  14.50-15.35  15.45-16.30 | Математика Русский язык  География  Изобр.искусст  Английский яз.  Технология | 10  8  7  3  9  4 | Математика  Русский язык  Технология  Обществозн.  Литература  Изобр.искусст | 13  12  3  9  6  3 | Русский язык  Алгебра Информатика Английский яз.  Физ.культура Геометрия | 11  10  4  10  2  12 | Обществозн.  Технология  Алгебра  Русский язык  Геометрия  География | 5  1  9  7  10  6 | Обществозн. Физика  Русский язык  Алгебра  Английский яз.  Литература | 5  13  6  7  9  7 |
|  |  |  |  | 41 |  | 46 |  | 49 |  | 38 |  | 47 |
| Вторник | 1  2  3  4  5  6  7  8 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40  14.50-15.35  15.45-16.30 | Математика Русский язык Литература  Русский язык  Биология  Английский яз. | 10  8  4  8  10  9 | Русский язык  Биология  Русский язык Англ. яз. История  Физ.культура | 12  8  12  11  8  4 | История  Русский язык Английский яз.  География  Литература  Физика  Технология | 6  11  10  6  4  8  2 | Осн.без.жизн.  Английский яз.  Физ. культура  История  Род.яз./Род.лит.  Биология  Литература | 3  8  2  8  4  7  4 | Осн.без.жизн.  Немецкий язык  Физ. культура  Русский язык Род.яз./Род.лит.  Литература  География | 3  9  2  6  4  7  5 |
|  |  |  |  | 49 |  | 55 |  | 47 |  | 36 |  | 36 |
| Среда | 1  2  3  4  5  6  7  8 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40  14.50-15.35  15.45-16.30 | История  Математика  Русский язык  Литература  Немецкий язык  Музыка | 5  10  8  4  9  2 | Англ. яз. Математика  Русский язык  История  География  Физ.культура | 11  13  12  8  7  4 | Алгебра  Русский язык  Физика  Биология  Изобр.искусст  Английский яз.  Музыка | 8  11  8  7  1  10  1 | Русский язык  Химия  Немецкий яз.  Алгебра  Физика  Геометрия  Английский яз. | 7  10  8  9  9  10  8 | Биология  География Алгебра  Русский язык  Геометрия  Химия  Алгебра | 7  5  7  6  8  12  7 |
|  |  |  |  | 38 |  | 55 |  | 46 |  | 61 |  | 52 |
| Четверг | 1  2  3  4  5  6  7  8 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40  14.50-15.35  15.45-16.30 | Математика  Физ.культура Русский язык  Литература  Английский яз.  Род.яз./Род.лит.  ЧАС | 10  3  8  4  9  4 | Математика Русский язык  Биология Литература  Англ. яз. Информатика  ОБ | 13  12  8  6  11  10 | Русский язык  Алгебра  Физ.культура  Технология  Биология  География  ЩЕ | 11  10  2  2  7  6 | История Английский яз.  Русский язык География  Музыка  Физ. культура  Информатика  НИ | 8  8  7  6  1  2  7 | Химия  История  Физика  Английский яз.  Литература  Физ. культура  Информатика  Я | 12  10  8  9  7  2  7 |
|  |  |  |  | 38 |  | 60 |  | 38 |  | 39 |  | 55 |
| Пятница | 1  2  3  4  5  6  7  8 | 09.00-09.45  10.00-10.45  10.55-11.40  11.50-12.35  13.00-13.45  13.55-14.40  14.50-15.35  15.45-16.30 | История  Математика  Русский язык  Технология  Физ.культура | 5  10  8  4  3 | Математика  Технология  Русский язык  Математика  Литература  Музыка | 13  3  12  13  6  1 | Осн.без.жизн.  Русский язык История  Литература  Геометрия  Обществозн. | 3  11  6  4  12  9 | Русский язык  Алгебра  Биология  Химия  Физика  Литература | 7  9  7  10  9  4 | Английский яз. Биология  Алгебра  Физика  История  Геометрия | 9  7  7  13  10  8 |
|  |  |  |  | 30 |  | 48 |  | 45 |  | 46 |  | 54 |