



УТВЕРЖДЕНО  
Директором  
МБОУ г. Астрахани «СОШ № 32»

## **Положение о расписании учебных занятий**

### **1. Общие положения**

1.1 Настоящее Положение разработано в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

1.2 Расписание составляется на основании требований СанПиН 2.4.2.2821-10, в частности, его 10-й главой «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса», Учебного плана на текущий год и тарификации педагогов, учитывая величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, Правил внутреннего трудового распорядка, Приказа Минобрнауки России от 11.05.2016 N 536 "Об утверждении Особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность" и Устава школы.

1.3 Расписание уроков является основным документом, в соответствии с которым осуществляется учебный процесс.

1.4 При общей загруженности учителей-предметников на 1 ставку и менее может быть предоставлен методический день.

### **2. Цели:**

2.1 создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;

2.2 создание комфортных условий деятельности обучающихся и учителей; организация нормального эффективного режима функционирования образовательного учреждения.

### **3. Условия**

Режим работы определяется ОУ самостоятельно

Расписание:

3.1 Устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. На его основе организуется внеклассная и внеурочная работа, дежурство администрации и учителей, проведение классных и общешкольных родительских собраний, деятельность ученических организаций и связь с общественностью, работа кружков и секций.

- 3.2 Обеспечивает выполнение к расписанию, отраженных в 10-й главе СанПиН 2.4.2.2821-10, «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса». (Приложение № 1)
- 3.3 Создает оптимальные условия для учебно-воспитательной работы учителя в качестве учителя-предметника и в качестве классного руководителя, учителя-предметника и педагога ведущего внеурочную деятельность.
- 3.4 Учитывает работу педагогов школы с учетом совмещения педагогической нагрузки на всех уровнях обучения, вследствие чего допустимы незначительные отклонения в дневной нагрузке кривой работоспособности обучающихся.
- 3.5 Учитывает требования нормативных документов, регулирующих работу ОУ: исполнять требования нормативных документов, как вышестоящих организаций, так и внутришкольных.
- 3.6 Создает оптимальные условия для обеспечения единства урочной, внеурочной работы: обеспечить целостную взаимосвязь урочной системы ОУ с внеурочной (совещания, классные часы, мероприятия, факультативы, спецкурсы, индивидуально-групповые консультации, предпрофильная работа, кружки, секции).
- 3.7 Учитывает материально-технические возможности:
- предоставляет равные возможности для занятий в соответствующих учебных кабинетах, спортивном зале;
  - создает условия для эффективного использования технических средств.
- 3.8 Учитывает интересы учащихся, социальный заказ родителей, интересы учителей, интересы младшего обслуживающего персонала.
- 3.9 Учитывает дневную и недельную кривую изменения работоспособности учащихся (Приложение №2).
- 4. Порядок работы над расписанием**
- Расписание составляется два раза в год.
  - После составления расписания учебных занятий составляется пояснительная записка с описанием условий составления расписания на учебный год.
  - В течение года расписание может корректироваться (индивидуально по классам) в связи болезнью педагогов, в случае изменения тарификации педагогов, обучения, прохождения курсовой подготовки, участия в семинарах, практикумах и по другим уважительным причинам.
  - Стабильное расписание составляется к 10 сентября, 10 января.
  - После составления расписания оно утверждается директором школы.
  - Изменения в расписании учебных занятий утверждается приказом директора школы.
  - Исправления в расписании учителями и учащимися не допускаются.

**Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся**

Классы	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)*		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)**
	при 6-ти дневной неделе, не более	при 5-ти дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	-	21	10
2-4	-	23	10
5	32	-	10
6	33	-	10
7	35	-	10
8-9	36	-	10

**Примечание:**

\* Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

\*\* Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеклассическая деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

**Пункт 1.1** Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой аудиторной недельной нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;
- для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

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;
- для обучающихся 5 - 7 классов - не более 7 уроков;
- для обучающихся 8 - 11 классов - не более 8 уроков.

**Пункт 1.2** Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов

**Пункт 1.3** При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

**Пункт 1.4** Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.10 настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

**Пункт 1.5** Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

**Пункт 1.6** Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

## Приложение №2

### Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся 1 ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2-3-х уроках, а для обучающихся 2 и 3 ступени образования – на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большом количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1-3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или среду).

Таблица 1. Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

<b>Общеобразовательные предметы</b>	<b>Количество баллов (ранг трудности)</b>
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	65	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