

Утверждаю  
Директор МОБУ «  
Краснооктябрьская  
средняя общеобразовательная  
школа»

С.В.Фавстова  
Приказ по школе № 14 /О  
от «30» августа 2019 г.

Пояснительная записка  
к расписанию учебных занятий в МОБУ «Краснооктябрьская средняя  
общеобразовательная школа» Медведевского района  
Республики Марий Эл

Расписание учебных занятий составлено на основе Учебного плана, утвержденного директором школы ((Приказ № 14/О от 30.08.2019г.), требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10. «Санитарно-эпидемиологические нормы к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с учётом баллов дневной и недельной нагрузки обучающихся. Школа работает по 5-дневной учебной неделе.

Расписание учебных занятий в школе преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

Школа работает в одну смену, начало занятий в 8 ч.00 мин. в соответствии с п. 10.4. СанПиН. Продолжительность урока в 2-11 классах - 40 минут, что соответствует п.10.9 СанПиН. В 1 классе используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (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 40 минут каждый, что соответствует п. 10.10 СанПиН. В середине учебного дня динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут.

Продолжительность перемен в соответствии с п. 10.12. СанПиН:

между уроками - 10 минут,  
-большая перемена после 2 и 3 урока - по 20 минут каждая.

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 в соответствии с пунктом 10.6. СанПиН 2.4.2. 2821-10 объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет

для обучающихся 1-х классов 4 урока и 1 день в неделю - не более 5 уроков за счет физической культуры;

для обучающихся 2-4 классов - не более 5;

для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;

для обучающихся 7-9 классов - не более 7 уроков.

Для обучающихся 1-4 классов трудные предметы проводятся на 2 -3 уроках; для обучающихся 5-11 классов на 2-4 уроках.

При составлении расписания учебных занятий 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 учебных занятий одной образовательной области в течение недели;

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

При составлении расписания учебных занятий с целью рационального распределения уроков в течение недели использована таблица №1 «Шкала трудности предметов» (СанПиН 2.4.2.2821-10).

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели для обучающихся предусматриваются облегчённые дни в четверг или пятницу в соответствии с п. 10.11. СанПиН. Нулевые и сдвоенные уроки в 1-4 классах не проводятся.

С учетом того, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей младшего школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов, наиболее сложные в соответствии со шкалой трудности предметы поставлены в расписание начальной школы преимущественно 2-3 уроками.

В соответствии с п. 10.11. СанПиН понедельник и пятница являются облегченными днями, наибольший объём учебной нагрузки приходится на вторник и (или) среду.

Расписание учебных занятий составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов п. 10.07. СанПиН.

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся во всех классах проводится 3 урока физической культуры в неделю в соответствии с п. 10.20. СанПиН.