

Пояснительная записка

1. Согласно Приложению 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10 **Гигиенические рекомендации к расписанию уроков**, количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки.

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 3.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23
5	32	29
6	33	30
7	35	32
8-9	36	33
10-11	37	34

Образовательная недельная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – учебные занятия проводятся по 5-ти дневной учебной недели, используется «ступенчатый режим» обучения, в первом полугодии (I четверть - 3 урока по 35 минут, II четверть – 4 урока по 35 минут, III и IV четверти по 4 урока по 45 минут), не превышает количество 4 уроков в день и 1 день в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-ти дневной учебной неделе;

- для обучающихся 5-9 классов - не более 6 уроков;

Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3 настоящих санитарных правил).

При составлении расписания уроков, чередуются различные по сложности

предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля, с гуманитарными предметами.

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

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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 (таблица 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

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

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

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 приходится на середину недели, а именно на вторник и (или) среду.

Шкала трудности предметов для 1-4 классов

<i>Общеобразовательные предметы</i>	<i>Количество баллов (ранг трудности)</i>
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

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах

<i>Общеобразовательные предметы</i>	<i>Количество баллов (ранг трудности)</i>				
	<i>5 класс</i>	<i>6 класс</i>	<i>7 класс</i>	<i>8 класс</i>	<i>9 класс</i>
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13

Алгебра	-	-	10	9	7
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
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

На каждый класс составлена экспертная оценка недельной учебной нагрузки уроков.

2.Схема составления расписания.

2.1.Уроки учителя физики в 7,8,9 классах Идиятуллиной Ф.А. поставлены на понедельник и среду на т.к. учебная нагрузка педагога составляет 8 час, а она учитель совместитель;

2.2 Уроки учителя Наумовой М.Н. русского языка в 5,6 классах и литературы в 6 классе поставлены на понедельник и пятницу 1,2 уроками, а на вторник и четверг с 1 по 5 уроки т.к. учебная нагрузка педагога составляет 14 часов, а она учитель совместитель;

2.3 Уроки, учителя русского языка и литературы Глушковой А.А., учителя истории, обществознания, географии в 6,7,9 классах, ИКН Карауловой Д.Р., учителя английского языка Ириневой А.В., учителя математики Кузнецовой Г.В., учителя химии, биологии, географии 8-е классы Фоминых Д.В. , учителя физической культуры Желонкиной Ф.С., учителей технологии Коротковой Л.Н., Емельянова А.Н. проставлены по всей сетки расписания ,так как данные педагоги являются основными педагогическими работниками школы-интерната и имеют достаточную часовую рабочую нагрузку

2.4.Затем все предметы расставлялись равномерно по дням недели, учитывая гигиенические требования.

3.Выполнена экспертная оценка расписания.