

## **Пояснительная записка к расписанию уроков МБОУ «Мигнинская СШ» на 2023 – 2024 учебный год.**

Расписание уроков на 2023–2024 учебный год составлено в соответствии с учебным планом МБОУ «Мигнинская СШ», с требованиями СанПиНа к составлению расписания, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся базовых возможностей школы, в соответствии с

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"

Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательных отношений.

Расписание учебных занятий учитывает выполнение следующих требований:

- создание оптимальных условий для обеспечения эффективного труда обучающихся;
- обеспечение высокого уровня эффективности труда педагога, профилактики снижения его работоспособности как в пределах одного рабочего дня, так и в течение рабочей недели;
- учет материально-технических условий образовательного учреждения;
- соблюдение требований нормативных документов, регламентирующих работу образовательного учреждения.

Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

В 1-11 классе ООП реализуется пятидневной учебной неделе.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательной организации, состоящей из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки.

В целом, расписание уроков для учащихся достаточно сбалансировано: постепенное нарастание учебной нагрузки, пик которой приходится на вторник и среду, облегченный учебный день в четверг.

Ежедневное количество уроков в 1-х классах не более 4-х, один раз в неделю 5 уроков, за счет урока физической культуры. Для учащихся 2-4 классов – не более 5 уроков. Ежедневное количество уроков для учащихся 5-11 классов – не более 7 уроков.

Продолжительность использования компьютерной техники на уроках информатики с 7 – 11 классы составляет не более 25 мин. (п.10.19. СанПиН 2.4.2.2821-10).

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски - для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут; компьютера - для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5- 9 классов - 30 минут, 10-11 классов - 35 минут (п.2.10.2.СанПиН 2.4. 3648-20 от 28.09.2020 г. № 28).

Вторая половина дня предоставлена для организации внеурочной деятельности. Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком организуется перерыв продолжительностью 30 минут.

### **Шкала трудности предметов для 1-4 классов ( СП 1.2.3685-21 раздел VI, таблица 6.9)**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (родной, иностранный язык)	7
Природоведение, окружающий мир, информатика, основы религиозных культур и светской этики	6
Литературное чтение	5

Изобразительное искусство и музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Максимально допустимая учебная нагрузка в 1 классе 21 час в неделю. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 1 класса не превышает 4 уроков и 1 день в неделю – в среду – составляет 5 уроков. В 1-м классе используется «ступенчатый» режим 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 40 минут каждый, 1 раз в неделю 5 уроков). В середине дня организуется динамическая пауза, не превышающая 40 минут.

Максимально допустимая учебная нагрузка в 2-4 классах 23 часа в неделю; 3 дня в неделю во вторник, среду и четверг - по 5 уроков.

С учетом неодинаковой умственной работоспособности обучающихся в разные дни учебной недели расписание составлено так, что в начальных классах максимальная умственная нагрузка приходится на 2, 3, иногда 4-е уроки. Уровень умственной нагрузки снижен в понедельник и пятницу.

При составлении расписания для обучающихся 5-11 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин.

#### **Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах (СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.10)**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	-	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра, Вероятность и статистика	-	-	10	9	7
Проектная деятельность					4
ОДКНР, ОСЖ	4	-	4	4	-
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык/родной язык	8	12	11	7	6
География	-	7	6	6	5
История	5	8	6	8	10
Обществознание	6	9	9	5	5
Технология	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	-	-
Физическая культура, ритмика	3	-	2	2	-
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	-	-	4	7	7
ОБЖ, школа безопасности	1	2	3	3	3

#### **Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10-11 классе (СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.11)**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, основы финансовой грамотности	6

Геометрия, химия	11	История, Обществознание	5
Алгебра, Вероятность и статистика	10	Астрономия Индивидуальный проект	4
Русский язык/ родной язык	9	География	3
Литература, иностранный язык	8	ОБЖ, основы военной подготовки	2
Биология	7	Физическая культура	1

В расписании уроков учитывается чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся начального уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, физической культуры; для обучающихся основного и среднего уровней образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами.

В расписании полностью реализован учебный план школы. Расписание для обучающихся 5-10 классов сбалансировать труднее. Совпадение уроков одного профиля объясняется тем, что образовательную деятельность в ОУ по одной и той же учебной дисциплине осуществляют несколько учителей-предметников. Учителя математики, физики и информатики, английского языка, химии, биологии, русского языка, истории, физкультуры имеют недельную нагрузку 29-34 часа, что не позволяет такие сложные предметы как физика, информатика, геометрия, алгебра, английский язык ставить только на 2 – 4 уроки.

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием приложения 3 СанПиН 2.4.2.2821-10 можно сделать следующие выводы:

- максимальная нагрузка в 1- 6, 9-11 классах приходится приходится на вторник и (или) среду,

- для обучающихся в 7 - 8 классах учебная нагрузка распределена в недельном цикле таким образом, что ее наибольшая интенсивность (по сумме баллов за день) приходится на вторник и четверг, в то время как среда была бы несколько облегченным днем. (Рекомендации по составлению расписания уроков для обучающихся основного общего и среднего общего образования. М. 2021г., стр. 17- 18.)

День недели	Часы															
	1	2	3	4	4 кор	5а	6а	6б	7а	7б	8а	8б	9а	9б	10	11
понедельник	18	22	22	25	22	39	43	39	35	35	37	37	44	44	51	42
вторник	23	27	29	29	25	40	52	56	50	50	43	43	44	44	52	42
среда	24	27	27	29	24	41	59	59	42	42	41	41	48	52	52	56
четверг	22	25	25	27	24	39	50	50	46	46	46	46	49	49	46	49
пятница	19	23	21	21	21	30	47	47	45	45	42	42	45	45	42	42

Расписание в основном отвечает требованиям, предъявленным к нему СанПиН, и создает удовлетворительные условия для комфортной работы обучающихся и учителей.

## Недельное расписание уроков 1- 4 классов

День недели	№ урока	1 КЛАСС		2 КЛАСС		3 КЛАСС		4 КЛАСС		4Б КЛАСС коррекции	
Понедельник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Английский язык	7	Ручной труд	2
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Математика	8	Английский язык	7	Окружающий мир	6	Математика	8	Математика	8
	4	Физическая культура	1	Музыка	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1
			<b>21</b>		<b>22</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>18</b>
Вторник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Чтение	5
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	8
	3	Математика	8	математика	8	Математика	8	Математика	8	математика	8
	4	музыка	3	Окружающий мир	6	Английский язык	7	Окружающий мир	6	Природоведение	1
	5			Физическая культура	1	Технология	2	музыка	3	Музыка	3
			<b>23</b>		<b>27</b>		<b>29</b>		<b>29</b>		<b>25</b>
Среда	1	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Чтение	5
	2	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Окружающий мир	6	Математика	8	Литературное чтение	5	Математика	8	Математика	8
	4	ИЗО	2	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6	Английский язык	7	Мир природы	6
	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Ритмика	1
			<b>24</b>		<b>27</b>		<b>27</b>		<b>28</b>		<b>27</b>
Четверг	1	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Родная литература	5	Реч. практика	5
	2	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Математика	8	Английский язык	7	Музыка	3	Математика	8	математика	8
	4	Технология	2	Технология	2	Английский язык	7	ОРК	6	музыка	3
	5			Физическая культура	1	ИЗО	3	технология	2	физкультура	1
			<b>22</b>		<b>25</b>		<b>25</b>		<b>28</b>		<b>24</b>
Пятница	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Чтение	5
	2	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Русский язык	7	математика	8
	3	Окружающий мир	6	Русский язык	5	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Речевая практика	5
	4	Физическая культура	1	ИЗО	3	Физическая культура	1	ИЗО	3		
			<b>19</b>		<b>23</b>		<b>21</b>		<b>21</b>		<b>18</b>

## Недельное расписание уроков 5- 11 классов

День недели	№ урока	5 КЛАСС		5Б КЛАСС		6 КЛАСС		7а КЛАСС		7б КЛАСС	
понедельник	1	История	5	Технология	3	Математика	13	Биология	7	Биология	7
	2	Литература	4	литература	4	География	7	Алгебра	10	Математика	10
	3	Математика	10	Математика	10	Русский язык	12	Физика	8	Технология	3
	4	Русский язык	8	Русский язык	8	Литература	6	ОБЖ	3	ОСЖ	4
	5	Английский язык	9	ОСЖ	9	физкультура	4	География	6	география	6
	6							ИЗО	1	Ритмика	3
	7										
	8										
			36		34		39		35		31
вторник	1	История	5	Технология	3	Литература	6	Физика	8	Биология	7
	2	Математика	10	Математика	13	Математика	13	Русский язык	11	Русский язык	11
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Физкультура	4	Геометрия	12	Математика	12
	4	ИЗО	3	ИЗО	3	Русский язык	12	Биология	7	Технология	3
	5	Биология	10	Биология	6	Обществознание	9	Английский язык	10	Технология	3
	6	физкультура	3	Физкультура	3	История	8	физкультура	2		
	7										
	8										
			39		40		52		50		36
среда	1	Русский язык	8	Русский язык	11	Английский язык	11	Русский язык	11	русский язык	11
	2	Математика	10	Математика	13	Математика	13	Обществознание	9	Технология	3
	3	Английский язык	9	биология	8	биология	8	Алгебра	10	Математика	10
	4	Литература	4	Литература	4	Русский язык	12	Литература	4	Литература	4
	5	География	7	Технология	3	Русский язык	12	География	6	география	6
	6	физкультура	3	физкультура	3	ИЗО	3	физкультура	2	Физкультура	2
	7										
	8										
			41		43		59		42		36
четверг	1	Английский язык	9	ОСЖ	4	Математика	13	Геометрия	12	Математика	12
	2	Математика	10	Математика	10	История	8	Английский язык	10	Технология	4
	3	Русский язык	12	Русский язык	12	Русский язык	12	История	6	История	6
	4	литература	4	литература	4	Английский язык	11	Русский язык	11	Русский язык	11
	5	Технология	3	Технология	3	Технология	3	Музыка	1	Технология	4
	6				3			Литература	4	Литература	4
	7							физкультура	2	физкультура	2
	8										
			38		36		47		46		44
пятница	1	Русский язык	12	Русский язык	12	Английский язык	11	История	6	История	6
	2	ОДНК НР	6	Технология	3	Русский язык	12	Информатика	4	Информатика	4
	3	Математика	10	Математика	10	Математика	13	Русский язык	11	Русский язык	11
	4	Музыка	2	Музыка	2	Литература	6	Алгебра	10	Математика	10
	5					музыка	1	Английский язык	10	Технология	2
	6					физкультура	4	Технология	2		
	7										
			30		27		47		43		33

День недели	№ урока	8 КЛАСС		8Б КЛАСС		9 КЛАСС		10 КЛАСС		11 КЛАСС	
понедельник	1	География	6	Математика	9	Русский язык	6	Литература	8	ОБЖ	2
	2	Алгебра	9	История	8	Физика	13	математика	10	Математика	10
	3	История	8	Русский язык	7	Биология	7	Обществознание	5	Английский язык	8
	4	Русский язык	7	География	6	Алгебра	7	Английский язык	8	Обществознание	5
	5	обществознание	5	ОСЖ	4	Английский язык	9	Русский язык	9	История	5
	6	Физкультура	2	Физкультура	2	физкультура	2	Химия	11	Физика	12
	7										
	8										
			37		36		44		51		42
вторник	1	Английский язык	8	Литература	4	Русский язык	6	Обществознание	5	Математика	11
	2	Геометрия	10	Математика	10	Геометрия	8	Литература	8	Химия	11
	3	физика	9	Биология	7	История	10	Математика	11	литература	8
	4	Литература	4	Русский язык	7	Английский язык	9	Физика	12	ОФГ	6
	5	Биология	7	информатика	4	литература	7	Английский язык	8	Обществознание	5
	6	информатика	4	Технология	1	Проектная деятельность	4	Физкультура	1	Физкультура	1
	7	Музыка	1								
	8										
			43		33		44		52		42
среда	1	Английский язык	8	Математика	9	География	5	Родная литература	8	История	5
	2	Русский язык	7	Физкультура	2	Физика	13	Алгебра	10	Английский язык	8
	3	Химия	10	Русский язык	7	Химия	8	Английский язык	8	Математика	10
	4	Алгебра	9	ОСЖ	4	Физкультура	2	Физика	12	Физика	12
	5	Технология	1	Литература	4	Алгебра	7	Рус. язык	9	Русский язык	9
	6	физкультура	2	Технология	1	История	10	География	3	Литература	8
	7					ОБЖ	3	ОБЖ	2	астрономия	4
	8										
			41		27		48		52		56
четверг	1	Литература	4	Биология	7	Литература	7	Биология	7	математика	11
	2	Физика	9	География	6	Биология	7	Физкультура	1	Русский язык	9
	3	география	6	Литература	4	Информатика	7	Литература	8	Биология	7
	4	Геометрия	10	Математика	10	физика	13	математика	11	Физика	12
	5	Английский язык	8	Технология	4	Геометрия	7	Индивид. проект	4	Русский язык	9
	6	Биология	7	Физкультура	2	География	5	История	5	Физкультура	1
	7	Физкультура	2			Физкультура	2	Математика	10		
	8										
			46		33		46		46		49
пятница	1	Алгебра	9	Литература	4	Химия	8	История	5	Литература	8
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Родная литература	7	Математика	10	Математика	10
	3	История	8	История	8	Английский язык	9	Обществознание	5	Математика	10
	4	Химия	10	Технология	3	Литература	7	Химия	11	Английский язык	8
	5	ОБЖ	3	Ритмика	2	Алгебра	7	Астрономия	4	обществознание	5
	6					Обществознание	5	Физкультура	1	Физкультура	1
	7										
			37		24		43	10	36		42