

Утверждаю
Директор школы

/В.А.Четанов

Согласовано
Председатель профкома /И.Н.Алексеева

Согласовано
Врач /Р.Г. Хазиева

Расписание уроков на 2023-2024 учебный год.

Д ни не	№ п/п	классы									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
понедельник	1	Русский язык	Лит. чтение	Русский язык	Лит. чтение	Математика	Англ. язык	Физич. культура	Литература	Химия	
	2	Математика	Лит. чт. на род. яз	Математика	Математика	Английск. язык	Русский язык	Физика	Химия	Алгебра	
	3	Окруж. мир	Математика	Лит. чт. на род. яз	Русский язык	Русский язык	Математика	Мир географии	Физич. культура	Литература	
	4	Музыка	Русский язык	Физич. культура	ИЗО	Литература	История	Английский язык	Алгебра	Родной язык	
	5			Музыка		Физич. культура	Родной язык	Литература	История	Вероятность и ст.	
	6							Вероятность и ст	Родной язык	Физич. культура	
вторник	спец. группа ФЭК										
	1	Литер. чтение	Русский язык	Окруж. мир	Англ. язык	История	Биология	Русский язык	Русский язык	Физика	Геометрия
	2	Русский язык	Англ. язык	Математика	Родной язык	Математика	Русский язык	Обществознание	Обществознание	Биология	Физика
	3	Математика	Математика	Родной язык	Математика	Русский язык	Математика	География	География	Английск. язык	Русский язык
	4	Технология	Музыка	Русский язык	Физич. культура	Родной язык	Обществознание	Алгебра	Алгебра	Русский язык	Биология
	5		Физич. культура	Технология	ОРКСЭ	Литература	Музыка	Родной язык	Родной язык	Геометрия	Английский язык
6					ОДНКНР	Физич. культура	История	История	Вероятность	Литература	
среда	спец. медгруппа ФЭК										
	1	Литер. чтение	Окруж. мир	Литер. чтение	Математика	Английск. язык	География	Геометрия	Физика	История	
	2	Русский язык	Родной язык	Математика	Русский язык	Математика	История	Биология	Русский язык	Английский язык	
	3	Математика	Решаем задачи	Русский язык	Лит. чт. на род. яз	Русский язык	Математика	Английский язык	Химия	Русский яз.	
	4	Лит. чт. род. яз	Русский язык	Физич. культура	Окруж. мир	Музыка	Литература	Русский язык	Алгебра	Химия	
	5	Физич. культура	ИЗО			Родная литерат	Русский язык	Музыка	География	Алгебра	
6					Физич. культура	Англ. язык	Литература	История	Родной язык		
четверг	1	Окружающ. мир	Литерат. чтение	Англ. язык	Литерат. чтение	История	Математика	Физика	Родной язык	Физич. культура	
	2	Лит. чтение	Математика	Решаем задачи	Физич. культура	Математика	Родной язык	География	Английск. язык	Физика	
	3	Русский язык	Физич. культура	Русский язык	Родной язык	Русский язык	ОДНКНР	Алгебра	Биология	Литература	
	4	ИЗО	Английск. язык	Литер. чтение	Русский язык	Родной язык	Физич. культура	Русский язык	Алгебра	География	
	5					Биология	ИЗО	Физич. культура	Литература	Алгебра	
	6					ИЗО	Русский язык	Родная литерат	Физич. культура	Английский язык	
пятница	спец. медгруппа ФЭК										
	1	Русский язык	Физич. культура	Родной язык	Литер. чтение	Математика	Литература	История	Англ. язык	Физика	
	2	Математика	Литер. чтение	Русский язык	Математика	Английск. язык	Русский язык	Родной язык	Геометрия	История	
	3	Родной язык	Математика	Физич. культура	Русский язык	Русский язык	Англ. язык	Геометрия	ОБЖ	Русский язык	
	4	Физ. культура	Русский язык	Окруж. мир	Технология	Литература	Родная литерат.	Английский язык	Музыка	Геометрия	
	5				Музыка	Физич. культура	Математика	Технология	Русский язык	Родная литерат	
6							Технология	Чит. грамотность	Информатика.		
суббота	1		Родной язык	Англ. язык	Физич. культура	Технология	Литература	Алгебра	Обществознание	Биология	
	2		Окруж. мир	Математика	Англ. язык	Технология	Физич. культура	Информатика	Родная литерат	География	
	3		Русский язык	Литер. чтение	Русский язык	География	Технология	Русский язык	Информатика	ОБЖ	
	4		Технология	ИЗО	Окруж. мир	Чит. грамотность	Технология	Физич. культура	География	Мат. пр./История	
	5						Русский язык	ИЗО	Физич. культура	Обществознание	
	6								Технология	Физич. культура	

ЭКСПЕРТИЗА РАСПИСАНИЯ

август 2023 года

Расписание занятий определяет эффективность работы образовательного учреждения, создаёт условия для оптимальной деятельности педагогического и ученического коллективов.

Расписание уроков – это одно из средств повышения эффективности учебно-воспитательного процесса, и преследуя цель оптимизации условий обучения, составлено исходя из требований режима работы санаторной школы-интерната.

В соответствии со статьёй 28 Федерального закона «О санитарно -эпидемиологическом благополучии населения» режимы обучения и воспитания должны соответствовать санитарным правилам. В нашей школе максимально допустимая недельная нагрузка в часах соответствует нормам СанПиНа – СП 2.4.3648-20 и распределена следующим образом (при пятидневной в 1 классе и шестидневной неделе во 2-4 и 5-9 классах):

- 1 класс – 21 ч
- 2 – 4 классы – 26 ч
- 5 класс – 32 ч
- 6 класс – 33 ч
- 7 класс- 35 ч
- 8 – 9 классы – 36 ч

Начало занятий в санаторной школе в 8.30 утра. Биоритмологический оптимум умственной работоспособности детей приходится на 2-3 уроки. После 3 урока 40-минутная перемена, во время которой дети принимают второй завтрак и гуляют. Поэтому второй цикл эффективности усвоения материала приходится на 4-5 уроки.

Продолжительность уроков во 2-9 классах 40 минут. В 1 классе в оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения применяется "ступенчатый" метод постепенного наращивания учебной нагрузки: в сентябре, октябре – три урока по 35 минут каждый, в ноябре – декабре – по четыре урока по 35 минут каждый, январь–май – по четыре урока и один день пять уроков, за счет урока физической культуры, в общем режиме звонков по школе. В середине и в конце учебной недели предусмотрены облегчённые дни.

Важным моментом, предупреждающим переутомление детей, восстанавливающим их работоспособность являются прогулки. В течение дня их предусмотрено всего 5:

- Утром (до начала уроков);
- В середине учебного дня, продолжительностью 40 минут (для восстановления сил, снятия умственного и физического утомления, повышения работоспособности учащихся);
- Третья (перед тихим часом)
- Четвертая (перед самоподготовкой)
- Пятая (перед сном) – это прогулки отдыхающего характера.

Гигиенические рекомендации не исключают такие важные факторы, как педагогическое мастерство учителя, степень мотивации учащихся, которые способны снизить утомительное воздействие учебных занятий.

Расписание составлено согласно шкале трудности предметов для каждой возрастной группы обучающихся.

С гигиенической точки зрения, наибольшая интенсивность нагрузки (количество баллов за день по сумме всех предметов) для учащихся приходится на вторник и среду. Поэтому в остальные дни в расписание включены средние и легкие по трудности предметы.

В понедельник и субботу работоспособность низкая, поэтому суммарная нагрузка наименьшая.

Гигиенические исследования, приведенные в Институте гигиены и охраны здоровья детей, позволяют утверждать, что с позиции здоровьесбережения детей проведение сдвоенных уроков по одному предмету вполне допустимо на фоне модульной технологии и они даже выполняют сохраняющую работоспособность.

Часы физической культуры, искусства (музыки и ИЗО), технологии, чередуются в течение недели с основными уроками для обучающихся 1-4 классов. А предметы естественно – математического цикла с предметами гуманитарного цикла, ОБЖ, физической культурой – на уровне основного общего образования.

Примечание:

При составлении расписания использовались:

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 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» (далее по тексту СП 2.4.3648-20) и постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее по тексту СанПиН 1.2.3685-21),
2. Методические рекомендации Департамента государственной политики и управления в сфере общего образования от 17.12. 2021 №03-2161.

**Сумма баллов
по шкале трудности учебных предметов изучаемых в 1 – 9 классах**

Классы дни недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понедельник	24	25	24	23	34	56	40	42	41
Вторник	22	26	30	29	41	47	53	50	50
Среда	26	31	21	26	36	57	45	49	50
Четверг	21	21	27	20	44	50	41	39	43
Пятница	17	21	21	25	34	48	43	33	51
Суббота		22	23	21	19	28	28	25	29/32

Директор школы:

/В.А. Четанов

