

**СОГЛАСОВАНО.**

Протокол педагогического совета  
№ 3 от 24 декабря 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ Салаушская СОШ  
И.Р.Рашитов  
Приказ № 218 от 24.12 2018 г.

**Положение о расписании уроков****1. Общие положения.**

- 1.1. Расписание составляется на основании требований санитарных норм, Учебного плана на текущий год, Правил внутреннего трудового распорядка, Коллективного договора.
- 1.2. Расписание уроков является основным документом, в соответствии с которым осуществляется учебный процесс.
- 1.3. Расписание устанавливает распорядок занятий в течение дня, недели, учебного года. На его основе организуется внеклассная и внешкольная работа, дежурство администрации и учителей, работа библиотеки и проведение классных и общешкольных родительских собраний, деятельность ученических организаций и связь с общественностью, работа кружков и секций дополнительного образования.

**2. Цели.**

- 2.1. Создание наиболее оптимальных условий обучения, воспитания и развития обучающихся;
- 2.2. Создание комфортных условий деятельности обучающихся и учителей;
- 2.3. Организация нормального эффективного режима функционирования образовательного учреждения.

**3. Условия.**

- 3.1. Для создания оптимальных условий деятельности педагогического и ученического коллективов и эффективности работы образовательного учреждения необходимо учитывать требования к санитарно-гигиеническому режиму образовательного процесса и составлению расписания.

(приложение 1).

- 3.2. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются и интересы учащихся, и социальный заказ родителей, и интересы учителей, и интересы младшего обслуживающего персонала.
- 3.3. При создании условий деятельности педагогического и ученического коллективов необходимо учесть материально-технические возможности:
  - предоставить равные возможности для занятий в соответствующих учебных кабинетах, спортивных залах;
  - создать условия для эффективного использования технических средств.
- 3.4. Школьное расписание оценивается положительно, если выполнены основные требования:

- неравномерность распределения учебной нагрузки в течение недели;
- наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.
- минимальная нагрузка в конце недели (в субботу).

#### **4. Ответственные.**

Ответственным за составление расписания по должностным обязанностям является заместитель директора по учебно-воспитательной работе.

#### **5. Порядок работы над расписанием.**

Расписание составляется один раз в год

5.1. В течение года расписание может корректироваться (индивидуально по классам) в связи с курсовой подготовкой, болезнью учителей и по другим уважительным причинам.

5.2. Стабильное расписание составляется к 15 сентября.

5.3. После составления расписания, оно утверждается директором школы и согласовывается с председателем профсоюзной организации школы.

5.4. Исправления в расписании учителями и учащимися не допускаются

**САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К УСЛОВИЯМ И ОРГАНИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
СанПиН 2.4.2.2821-10**

Гигиенические требования к режиму образовательного процесса  
(требования к расписанию занятий).

1. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.
2. 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) определяют в соответствии с таблицей .

Гигиенические требования к максимальным величинам  
недельной образовательной нагрузки

| Классы  | Максимально допустимая недельная нагрузка<br>в академических часах |                                   |
|---------|--|-----------------------------------|
|         | при 6-дневной неделе,<br>не более                                  | при 5-дневной неделе,<br>не более |
| 1       |  | 21                                |
| 2 - 4   | 26   |                                   |
| 5       | 32   |                                   |
| 6       | 33   |                                   |
| 7       | 35   |                                   |
| 8 - 9   | 36   |                                   |
| 10 - 11 | 37   |                                   |

Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не должна приводить к увеличению недельной образовательной нагрузки.

3. Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня должен составлять:

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 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-дневной учебной неделе;
- для обучающихся 5 - 6 классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7 - 11 классов - не более 7 уроков.

4. 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.

5. Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

6. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся II и III ступени образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

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

8. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

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

11. Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся рекомендуется проводить не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки. Замена уроков физической культуры другими предметами не допускается.

#### Гигиенические рекомендации к расписанию уроков.

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический 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 I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 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 (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. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 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.

Таблица 1

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

| Общеобразовательные предметы             | Количество баллов (ранг трудности) |
|--|------------------------------------|
| 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      |
| 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  |

Таблица 3

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых  
в 10 - 11 классах

| Общеобразовательные предметы    | Количество баллов (ранг трудности) | Общеобразовательные предметы       | Количество баллов (ранг трудности) |
|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| Физика                          | 12                                 | Информатика,<br>Экономика          | 6                                  |
| Геометрия, химия                | 11                                 | История,<br>Обществознание,<br>МХК | 5                                  |
| Алгебра                         | 10                                 | Астрономия                         | 4                                  |
| Русский язык                    | 9                                  | География, Экология                | 3                                  |
| Литература,<br>иностранный язык | 8                                  | ОБЖ, Краеведение                   | 2                                  |
| Биология                        | 7                                  | Физическая культура                | 1                                  |