|  |  |
| --- | --- |
|  | Утверждаю:  Директор МБОУ  Урывская СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Светлова Л.Г.  Приказ №  от «31» августа 2022 г. |

Расписание уроков

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ**

**УРЫВСКАЯ СОШ НА 2022 – 2023 учебный год**

**Пояснительная записка к расписанию уроков**

**МБОУ Урывской СОШ на 2022 – 2023 учебный год.**

Расписание уроков МБОУ Урывской СОШ на 2021-2022 учебный год составлено согласно нормативным документам:

* Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях,
* Постановление «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10», утверждённые Главным государственным санитарным врачом РФ №189 от 29.12.2010 г.,

-Методические рекомендации по вопросам введения Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Письмо от 07 августа 2015 года № 08-1228);

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»*.*

-Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015 3 81 об утверждении изменений в СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях», зарегистрировано в Минюсте России (регистрационный номер 40154);

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 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»;

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 10 августа 2013 г. № 1015, с изменениями и дополнениями от: 13 декабря 2013 г., 28 мая 2014 г., 17 июля 2015 г., 1 марта, 10 июня 2019 г.

-Устав и локальные акты МБОУ Урывской СОШ

–Правила внутреннего распорядка.

–Учебный план, утвержденный директором школы.

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

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.

Расписание составлено в соответствии с утверждённым Учебным планом образовательного учреждения на 2021 – 2022 учебный год, основными образовательными программами НОО, ООО, СОО, рабочими учебными программами по предметам.

Также учитывались: сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей

При формировании расписания уроков на 2022 – 2023 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности учащихся, а также шкала трудности изучаемых предметов (приложение 3 СанПиН 2.4.2.2821-10 с изменениями)

Образовательное учреждение занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для учащихся первой смены.

Начало занятий в 8.00 час..

Количество уроков по дням недели в начальном звене не превышает пяти, в среднем звене шести и старшем звене не более семи. В целях обеспечения процесса адаптации учащихся 1-го класса продолжительность уроков составляет 35 минут в первом полугодии, при общем количестве 4 урока.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

* учебные занятия проводятся по 5-дневной неделе;
* использование «ступенчатого» режима 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 4 урока по 40 минут каждый);

В 1 классе во все дни недели в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием таблицы И.Г. Сивкова (начальное звено), шкалы трудностей учебных предметов 5 – 8, 10 классов (авторы М. Степанова, И. Александрова, А. Седова, сотрудники НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН) можно сделать вывод, что основная нагрузка в начальном и среднем звене приходится на вторник и четверг, в старшем звене – на четверг, к пятнице она снижается (см. приложение).

Максимальная учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе на уровне НОО (1 – 4 классы) составляет:

**1 класс – 21 ч.; 2 класс – 23 ч.; 3 класс – 23 ч.; 4 класс – 23 ч.**

В 1-4-х классах наибольшая учебная нагрузка приходится на **вторник и четверг** с облегченным днём (среда) в середине учебной недели:

Учебная нагрузка в первый и последний день недели меньше, чем в середине недели Основная учебная нагрузка в течение дня в основном приходится на второй и третий уроки.

На уровне ООО (5 – 9 классы) учебная нагрузка составляет

**5 класс - 29 ч.; 6 класс -30 ч.; 7 класс -32 ч.; 8 класс – 33 ч., 9 кл. – 33 ч.**

Занятия проводятся в первую смену. Продолжительность урока – 40 минут.

Наибольший объем учебной нагрузки в 5 - 9 классах приходится на **середину недели,** когда в расписание включены наиболее трудные предметы (математика, русский язык, химия, физика, геометрия, английский язык).

Учебная нагрузка в последний день недели, по сравнению с понедельником, наименьшая.

На уровне СОО (10 -11 классы) максимальная учебная нагрузка в 10-11 классах составляет: **10 класс - 34 ч., 11 класс - 34 ч.**

Наибольшая учебная нагрузка приходится на середину недели (**вторник и четверг)**. В последний учебный день (пятницу) нагрузка наименьшая.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, после первого, второго урока перемены по 15 минут, после 5 и 6 уроков по 20 минут.

Гигиенические исследования последних лет, проведенные в НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМН, позволяют утверждать, что с позиций сбережения детского здоровья проведение сдвоенных уроков по одному предмету допустимо на уровне ООО и СОО. Если речь идет об учащихся средних и старших классов, то сдвоенные уроки на фоне модульной технологии обучения вполне востребованы. Учащиеся получают возможность осваивать учебный материал посильного уровня трудности и в оптимальном для каждого темпе, достигается устранение калейдоскопичности занятий в течение дня, появляется возможность углубленно работать с меньшим набором учебных предметов в течение недели, что влечет к сокращению затрат времени на приготовление домашних уроков — все это позволяет снизить «физиологическую стоимость» обучения.

**Выводы:**

Расписание выдержано в соответствии с нормами СанПиН, но в отдельных классах наблюдаются незначительные отклонения от норм:

**1** . Во 2 классе в понедельник и среду – сравнимая нагрузка, с наибольшей нагрузкой в среду и четверг.

1. При составлении расписания учитывались наличие учебных кабинетов и закрепление их за определенными преподавателями или классами.
2. В 5 классе нагрузка сравнима в понедельник и в среду, в пятницу разгрузка достигается за счёт внесения в расписание в середине дня урока физкультуры.
3. В 6 классе нагрузка во вторник сравнима с нагрузкой в среду, а нагрузка в четверг сравнима с нагрузкой в пятницу. Разгрузка достигается за счёт внесения в расписание в середине дня уроков музыки, ИЗО, технологии и физкультуры.

**Причины допущенных отклонений:**

В 1 – 4 классах уроки ведут специалисты-предметники, а не один учитель начальных классов. Соответственно, это учителя уровней ООО и СОО, которые заняты в расписании старшей школы с учётом профильной нагрузки. Поэтому имеют место случаи, когда базовые предметы в начальной школе не попадают на 2-е и 3 уроки, либо не могут быть перенесены на другие дни, в связи с небольшим штатом данных специалистов и их плотной загруженностью. Выход из ситуации в 1 классе найден путём проведения в понедельник базовых уроков в игровой облегченной форме. В средней школе выход из ситуации найден за счёт разгрузки середины дня.

**Приложение №1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Распределение недельной учебной нагрузки**  (По нормам СанПиН 2.4.2.2821-10) | | | | | | | | | | |
| **1**  **класс** | **2**  **класс** | **3**  **класс** | **4**  **класс** | **5**  **класс** | **6**  **класс** | **7**  **класс** | **8**  **класс** | **9**  **класс** | **10**  **класс** | **11**  **класс** |
| 21  час | 23  часа | 23  часа | 23  часа | 29  часов | 30  часов | 32  часа | 33  часа | 33  часа | 34  часа | 34  часа |

**Приложение №2**

**Распределение учебной нагрузки (по шкале трудности предметов) по дням недели**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Классы** | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **понедельник** | 21 | 27 | 26 | 21 |
| **вторник** | 25 | 24 | 28 | 29 |
| **среда** | 23 | 28 | 29 | 26 |
| **четверг** | 26 | 27 | 25 | 29 |
| **пятница** | 22 | 17 | 16 | 18 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Классы** | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** |
| **понедельник** | 44 | 53 | 49 | 49 |
| **вторник** | 35 | 45 | 54 | 54 |
| **среда** | 30 | 58 | 43 | 43 |
| **четверг** | 38 | 51 | 42 | 43 |
| **пятница** | 37 | 43 | 32 | 27 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Классы** | | |
| **9** | 10 | **11** |
| **понедельник** | 50 | 43 | 44 |
| **вторник** | 48 | 50 | 65 |
| **среда** | 52 | 48 | 45 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **четверг** | 51 | 52 | 55 |
| **пятница** | 44 | 40 | 47 |

**Приложение №3**

**Расписание звонков**

| **Урок** | **Начало** | **Окончание** | **Перемена** |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-й урок** | 8-00 | 8-40 | 20 минут  (завтрак 1-4 ) |
| **2-й урок** | 9-00 | 9-40 | 20 минут  (завтрак 5-11кл.) |
| **3-й урок** | 10-00 | 10-40 | 10 минут (динамическая) |
| **4-й урок** | 10-50 | 11-30 | 20 минут  (обед 1-4 кл.) |
| **5-й урок** | 11-50 | 12-30 | 20 минут  (обед 5-11 кл) |
| **6-й урок** | 12-50 | 13-30 | 5 минут |
| **7-й урок** | 13-35 | 14-15 | 5 минут |
| **8 –й урок** | 14.20 | 14.40 | 5 минут |
| **9- й урок** | 14.45 | 15.05 |  |

**Приложение №4**

(из Приложения №3 к СанПиН 2.4.2.2821-10)

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых на уровне НОО**

|  |  |
| --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
| Математика | 8 |
| Русский язык | 7 |
| Русский (родной) язык | 7 |
| Окружающий мир/информатика | 6 |
| Литературное чтение | 5 |
| Литературное чтение на родном языке | 5 |
| ОРКСЭ | 4 |
| ИЗО /музыка | 3 |
| Технология | 2 |
| Физическая культура | 1 |

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых на уровне ООО**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| Русский (родной) язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| География | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Обществознание | 6 | 9 | 9 | 5 | - |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Технология | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| Родная литература | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| Изобразительное искусство | 3 | 3 | 1 | 3 | - |
| Физическая культура | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Информатика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| ОДНКНР | 4 | 4 | - | - | - |
| ОБЖ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |

**Шкала трудности учебных предметов, изучаемых на уровне СОО**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) | Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
| Физика | 12 | Информатика и ИКТ | 6 |
| Геометрия | 11 | История,  Обществознание | 5 |
| Алгебра | 10 | Химия | 11 |
| Русский язык | 9 | География | 3 |
| Литература | 8 | ОБЖ | 2 |
| Иностранный язык | 8 | Физическая культура | 1 |
| Биология | 7 |  |  |

**Расписание занятий 1-4 классы на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | № урока | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
|  | 1 | Литературное чтение(5) | Литературное чтение(5) | Литературное чтение (5) | Литературное чтение(5) |
| понедельник | 2 | Математика (8)  Динамическая пауза | Иностранный язык(7) | Математика(8) | Математика (8) |
| 3 | Русский язык(7) | Русский язык(7) | Русский язык(7) | Физическая культура(1) |
| 4 | Физическая культура(1) | Математика(8) | Окружающий мир (6) | Русский язык (7) |
| 5 | 21б. | 27б. | 26б. | 21б. |
|  | 1 | Физическая культура(1) | Окружающий мир(6) | Литературное чтение(5) | Иностранный язык (7) |
| вторник | 2 | Математика (8) Динамическая пауза | Математика(8) | Математика (8) | Математика (8) |
| 3 | Русский язык (7) | Русский язык(7) | Иностранный язык (7) | Русский язык(7) |
| 4 | Окружающий мир (6) | Физическая культура (1) | Русский язык(7) | Литературное чтение (5) |
| 5 | Музыка (3) | Музыка (3) | Физическая культура (1) | Технология (2) |
| 6 | 25б. | 24б. | 28б. | 29б. |
|  | 1 | Литературное чтение(5) | Литературное чтение(5) | Литературное(5)  чтение | Окружающий мир. (6) |
| среда | 2 | Математика (8) Динамическая пауза | Математика(8) | Математика(8) | Математика(8) |
| 3 | Русский язык(7) | Иностранный язык(7) | Русский язык(7) | Русский язык(7) |
| 4 | Изобразительное  искусство(3) | Русский язык(7) | Окружающий мир(6) | Физическая культура(1) |
| 5 |  | Физическая культура (1) | Изобразительное  искусство (3) | Основы религиозных культур и светской(4) |
| 6 | 23б. | 28б. | 29б. | 26б. |
|  | 1 | Литературное чтение(5) | Литературное чтение (5) | Русский язык (7) | Русский язык (7) |
| четверг | 2 | Окружающий мир (6)  Динамическая пауза | Русский язык(7) | Иностранный язык (7) | Математика (8) |
| 3 | Русский язык(7) | Математика(8) | Математика(8) | Физическая культура (1) |
| 4 | Математика (8) | Окружающий мир (6) | Физическая культура(1) | Иностранный язык(7) |
| 5 |  | Физическая культура (1) | Технология (2) | Окружающий мир (6) |
| 6 | 26б. | 27б. | 25б. | 29б. |
|  | 1 | Литературное чтение(5) | Литературное чтение (5) | Литературное чтение(5) | Литературное чтение(5) |
| пятница | 2 | Русский язык(7)  Динамическая пауза | Технология (2) | Русский язык(7) | Русский язык (7) |
| 3 | Математика (8) | Русский язык(7) | Физическая  культура(1) | Изобразительное  искусство (3) |
| 4 | Технология (2) | Изобразительное  искусство (3) | Музыка (3) | Музыка (3) |
| 5 | 22б. | 17б. | 16б. | 18б. |

**Расписание занятий 5-11 классы на 2022-2023 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | № ур. | 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс | 10 класс | 11 класс |
|  | 1 | Физкультура(3) | Английский(11) | География(6) | Математика(алг) (9) | Русский(6) | Математика(алг) (10) | Математика(алг)  (11) |
| Понед  ельник | 2 | Биология(10) | Математика(13) | Английский(10) | Русский(7) | Математика (алг) (7) | Русский(9) | Физкультура(1) |
| 3 | Английский(9) | История(8) | Русский(11) | Химия(10) | ОБЖ(3) | Физика(12) | Русский(9) |
| 4 | Русский(8) | Русский(12) | Физика(8) | Английский(8) | История(10) | Химия(11) | Литература(8) |
| 5 | Математика(10) | Литература(6) | Математика (алг) (10) | Физика(8) | Биология(7) | Литература(8) | История(5) |
| 6 | Литература(4) | Технология(3) | Информатика(4) | География(6) | Физика(13) | Физкультура(1) | Обществознание(5) |
| 7 |  |  |  |  | ОДНКНР(4) | ОБЖ(2) | Проект(5) |
|  | ***44б***. | ***53б***. | ***49б.*** | ***48б.*** | ***50 б.*** | ***53 б*** | ***44 б*** |
| вторник | 1 | Русский(8) | Биология(8) | Математика(гео)  (12) | Математика(гео) (10) | Английский(9) | История(5) | Математика(гео)  (11) |
| 2 | Литература(4) | Физкультура(4) | Английский(10) | Русский(7) | Обществознан(10) | Биология(7) | Физика(12) |
| 3 | Математика(10) | Математика(13) | Физкультура(2) | Русский (7) | Литература(7) | Математика(гео) (11) | Химия(11) |
| 4 | История(5) | Русский(12) | Русский(11) | Английский(8) | Химия(12) | Информатика(6) | Литература(8) |
| 5 | Технология(4) | Музыка(1) | Литература(4) | Биология(7) | Математика (гео)(8) | Литература(8) | Английский(8) |
| 6 | ОДКНР(4) | География(7) | Русский (11) | Родной русс/литер(7) | Физкультура  (2) | Английский(8) | Информатика(6) |
| 7 |  |  | ОДНКНР(4) | Музыка(1) |  | Проект(5) | Родной русс/литер(9) |
| 8 | ***35б.*** | **45б.** | ***54б.*** | ***47б.*** | ***48б.*** | ***50б.*** | ***65б.*** |
| среда | 1 | Математика(10) | Русский(12) | Физика(8) | География(6) | Русский(6) | Математика(алг) (10) | Физкультура(1) |
| 2 | Музыка(2) | Русский(12) | Биология(7) | Математика(алг) (9) | Физика(13) | Английский(8) | Русский(9) |
| 3 | ОБЖ(1) | Математика(13) | Химия(8) | Физкультура(2) | Математика (алг)(7) | Русский(9) | История(5) |
| 4 | Английский(9) | Английский(11) | Математика(алг) (12) | Химия(10) | Литература(4) | Обществознание(5) | Математика(алг)(10) |
| 5 | Литература(4) | Литература(6) | Технология(2) | История(8) | Английский(9) | Физика(12) | Биология(7) |
| 6 | Технология(4) | ОДКНР(4) | История(6) | Информатика(7) | Родной русс/литер(6) | География(3) | Английский(8) |
| 7 |  |  |  | Технология(1) | Информатика (7) | Физкультура(1) | Обществознание(5) |
| 8 | ***30б.*** | ***58б*** | ***43б*** | ***43б*** | ***52б.*** | ***48б.*** | ***45б.*** |
| четверг | 1 | Физкультура(3) | Русский(12) | Русский (11) | Биология(7) | Математика (гео)(8) | Родн русс/литер(9) | Математика  (гео)(11) |
| 2 | Русский(8) | История(8) | Физкультура(2) | Математика(гео) (10) | Физика(13) | Химия(11) | ОБЖ(2) |
| 3 | Русский(8) | Математика(13) | Английский(10) | Обществознание (5) | Литература(7) | Английский(8) | Химия(11) |
| 4 | Математика(10) | Технология(3) | Музыка(1) | Английский(8) | Химия(12) | Математика  (гео )(11) | Литература(8) |
| 5 | История(5) | Литература(6) | Математика(гео) (12) | Физика(9) | Гография(5) | Литература(8) | Английский(8) |
| 6 | Литература(4) | Обществознание(9) | География(6) | Литература(4) | Физкультура (2) | ЭлективМатематика | Физика(12) |
| 7 |  |  |  |  | Технология(4) | История(5) | География(3) |
| 8 | ***38б.*** | ***51б.*** | ***42б.*** | ***43б.*** | ***51б.*** | ***52б.*** | ***55б..*** |
| пятница | 1 | Русский (8) | Физкультура(4) | Обществознание (9) | Литература(4) | Русский(6) | Математика(алг) (10) | Математика(алг)  (10) |
| 2 | Математика(10) | ИЗО(3) | Математика(алг) (10) | История(8) | Английский(9) | Русский(9) | Биология(7) |
| 3 | ИЗО(3) | Русский(12) | История(6) | Технология(1) | Математика (алг)(7) | Биология(7) | Русский(9) |
| 4 | Английский(9) | Математика(13) | Литература(4) | Математика(алг) (9) | Биология(7) | Литература(8) | Физкультура(1) |
| 5 | География(7) | Английский(11) | ИЗО(1) | ОБЖ (3) | История(10) | Физкультура(1) | Литература(8) |
| 6 |  |  | Технология(2) | Физкультура(2) | География(5) | Обществознание(5) | Астрономия(12) |
| 9 | ***37б.*** | ***43б.*** | ***32б.*** | ***27б.*** | ***44б.*** | ***40б.*** | ***47б.*** |