

1.7. 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).

1.8. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются интересы учащихся, социальный заказ родителей, и интересы учителей. Разрешение проблем в ходе работы над составлением расписания нацеливать на целесообразность организации учебно-воспитательного процесса.

1.9. При составлении расписания необходимо учитывать дневную и недельную кривую изменения работоспособности учащихся.

1.10. Школьное расписание оценивается положительно, если выполнены основные требования:

- равномерность распределения учебной нагрузки в течение недели;
- один или два «пики» (не более двух) распределения недельной нагрузки, исключая понедельник и пятницу;
- понедельник и пятница с наименьшей учебной нагрузкой

2. Ответственные

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

3. Порядок работы над расписанием

3.1. Расписание составляется 3 раза в год (1-2 четверть, 3 четверть, 4 четверть).

3.1. После составления расписания оно утверждается директором школы.

3.2. В течение года расписание может корректироваться (индивидуально по классам) в связи болезнью педагогов и по другим уважительным причинам.

3.3. Исправления в расписании учителями и учащимися не допускаются.

3.4.

4. Перечень материалов, необходимых для составления расписания:

4.1. этап (анализ учебного плана ОУ);

- сведения о количестве классов и наполняемости классов;
- сведения о делении классов на подгруппы.
- сведения о классных руководителях и закрепление классов за учебными кабинетами;
- сведения о количестве учебных кабинетов, их вместимости, закрепление за учителями;
- расписание звонков;
- сведения о совместителях;
- сводная информация по нагрузке учителей.

4.2 этап (практический):

- выверка учебной нагрузки по учителям и по классам,
- расстановка кабинетов и заполнение таблицы занятости кабинетов;

4.3 этап (оценочный):

- гигиеническая оценка расписания;

4.4 этап (информационный):

- сообщение расписания всем участникам образовательного процесса,
- получение и переработка информации по корректировке расписания уроков,
- регулярная своевременная информация об изменениях в расписании уроков.

5. Замена уроков

Ежедневное изменение режима учебной деятельности с учетом:

- нахождения учителей на больничном, на курсах повышения квалификации, на семинарах, конкурсах и т.д.

Замена уроков качественна, если она: рациональна, своевременна, доступна и учителям, и обучающимся.

Перечень, необходимых материалов:

- расписание звонков;
- расписание уроков по учителям;
- таблица занятости учебных кабинетов и спортивных залов;
- список учителей, отсутствующих в данный учебный день.

6. Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

6.1 Согласно п. 3.4.16. «Санитарно-эпидемиологических требований к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - СанПиН 2.4.3648-20 расписание занятий составляются с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, определенных гигиеническими нормативами.

6.2 Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

Для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,

Для обучающихся 2-4-х классов – не более 5 уроков и один раз в неделю - 6 уроков, за счет урока физической культуры,

Для обучающихся 5-6-х классов – не более 6 уроков,

Для обучающихся 7-11-х классов – не более 7 уроков

6.3. Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Перед началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

6.4. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный день в среду или в четверг.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки (пятидневная рабочая неделя)

Класс	Максимально допустимая недельная нагрузка в часах	
1	21	
2-4	23	
5	29	
6	30	
7	32	
8	33	

9	33	
10	34	
11	34	

7. 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 уровня обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III уровня 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.

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный день в среду или в четверг.

Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 - 4 уроках в середине учебной недели.

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 по возможности в числе последних уроков. 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 должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1

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), ОРКСЭ	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

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		
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10		
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	-	-	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	11	7
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык, родной язык	8	12	11	7	6
Краеведение, ОДНКНР	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	7	7	6	6	5
Граждановедение, обществознание	6	9	9	5	5
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	-	-	-
Технология	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, ОДНКНР	1	2	3	3	3
Выбор профессии					1

Таблица 3

Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10-11 классах

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

Технология	1	Основы построения карьеры	1
------------	---	------------------------------	---

