

**Пояснительная записка  
к расписанию учебной деятельности  
МКОУ Апаноключинской основной общеобразовательной школы  
на 2022-2023 учебный год**

Расписание уроков на 2022-2023 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 29.12.2010г.

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год, учебными программами по предметам. Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей, сведения о сменности занятий (на основании устава), сведения о количестве классов на начало учебного года. При формировании расписания уроков на учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся.

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

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

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре – октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4урока по 35 минут каждый; январь - май – по 45 минут каждый).

С целью реализации «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе, в соответствии с п.2.9.5. СанПиН 2.4.2.1178-02, обеспечивается организация адаптационного периода (п.10.10. № 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в общеобразовательных школах»).

При составлении расписания учитывалась степень утомляемости обучающихся, поэтому чередовались основные предметы с уроками музыки, ИЗО, технологии, физической культуры. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами.

Занятия по внеурочной деятельности и элективные курсы проводятся после уроков с перерывом не менее 45 минут от окончания последнего урока.

Гигиенические требования к составлению расписания занятий в школе сводятся к обязательности учета динамики изменения физиологических функций и работоспособности на протяжении рабочего дня и недели, а также «трудности» учебных предметов.

При составлении расписания уроков использовалась шкала трудности предметов (Приложение 3 к СанПин 2.4.2.2821-10), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах).

Баллы по расписанию в 1-9 классах:

Класс День недели	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Понедельник	21	22	23	22	36	45	44	39	42
Вторник	23	27	30	29	42	56	50	43	54
Среда	29	30	36	30	44	55	48	54	53
Четверг	20	28	20	29	39	53	45	46	41
Пятница	21	23	21	21	31	52	37	38	39

### Режим образовательной деятельности

Школа работает в одну смену. Начало занятий в 8.00. Учебная недельная нагрузка в часах в 1-9-х классах не превышает максимально допустимой при пятидневной для 1-9 классов.

Класс	Объём учебной нагрузки	Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах
1	21	21
2	23	23
3	23	23
4	23	23
5	29	29
6	30	30
7	32	32
8	33	33
9	33	33

	1 класс (1 полугодие)	1 класс (2 полугодие)	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1 урок	8.20-8.55	8.20-9.05	8.25- 9.10	8.20- 9.05	8.25- 9.10	8.15- 9.00	8.10- 8.55	8.05- 8.50	8.05- 8.50	8.00- 8.45
2 урок	9.05-9.40	9.15-10.00	9.20- 10.05	9.15- 10.00	9.20- 10.05	9.10- 9.55	9.05- 9.50	9.00- 9.45	9.00- 9.45	8.55- 9.40
3 урок	9.50-10.25	10.10-10.55	10.25- 11.10	10.10- 10.55	10.25- 11.10	10.05- 10.50	10.10- 10.55	9.55- 10.40	9.55- 10.40	9.50- 10.35
4 урок	10.45-11.20	11.15-12.00	11.20- 12.05	11.15- 12.00	11.20- 12.05	11.10- 11.55	11.05- 11.50	11.00- 11.45	11.00- 11.45	10.45- 11.30
5 урок	11.30-12.05	12.10-12.55	12.15- 13.00	12.10- 12.55	12.15- 13.00	12.05- 12.50	12.00- 12.45	11.55- 12.40	11.55- 12.40	11.50- 12.35
6 урок						13.00- 13.45	12.55- 13.40	12.50 – 13.35	12.50 – 13.35	12.45 – 13.30
7 урок							13.50- 14.35	13.45- 14.30	13.45- 14.30	13.40- 14.25
8 урок									14.40- 15.25	14.35- 15.20

#### Выводы:

- Расписание выдержано в соответствии с нормами СанПиН.
- Продолжительность уроков и перемен соответствуют требованиям СанПин;
- Увеличение предельно допустимой нагрузки отсутствует;
- Чередование в течение дня и недели основных предметов с уроками изобразительного искусства, музыки, технологии, физической культуры соблюдено;
- Внеурочная деятельность и элективные курсы проводятся после перерыва не менее 45 минут от последнего урока.

