

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического совета  
протокол от 18.01. 2022 г № 1

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом МАОУ СОШ №1  
от 25.02.2022 №105

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о расписании учебных занятий**  
**Муниципального автономного общеобразовательного учреждения**  
**«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма**

**1. Общие положения.**

- 1.1. Расписание составляется на основании требований СанПиН, 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.
- 1.3. При общей загруженности учителей на 1 ставку и менее предоставляется методический день.

**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. Режим работы по пятидневной или шестидневной неделе определяется общеобразовательным учреждением самостоятельно.
- 3.2. В практической работе школы используется учебный план общеобразовательного учреждения, разработанный на основе примерного учебного плана начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- 3.3. 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*).
- 3.4. При составлении расписания в образовательном учреждении учитываются и интересы учащихся, и социальный заказ родителей, и интересы учителей, и интересы младшего обслуживающего персонала (*приложение 2*)
- 3.5. 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.
- 3.6. Школьное расписание оценивается положительно, если выполнены основные требования (*приложение 4*)  
-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.

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

Расписание составляется по четвертям и (или) по полугодиям.

5.1. В течение года расписание может корректироваться (индивидуально по классам) в связи болезнью педагогов 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 2.4.3648-20 № 28,  
1.2.3685-21 № 2.**

1. 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 (приложение 3)

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 в академических часах
	при 5-дневной неделе, не более
1	21
2 - 4	23
5	29
6	30
7	32
8	33
9	34
10 - 11	34

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;
  - для обучающихся **5 - 6 классов** - не более 6 уроков;
  - для обучающихся **7 - 11 классов** - не более 7 уроков.
4. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.
  5. В начальных классах плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам не должна превышать 80%. С целью профилактики утомления, нарушения осанки, зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз при обучении письму, чтению, математике.
  6. Для обучающихся в 5-9-х классах сдвоенные уроки допускаются для проведения лабораторных, контрольных работ, защиты проектов.
  7. В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.
  8. При проведении занятий по иностранному языку, технологии на всех уровнях образования, физической культуре для обучающихся уровня среднего общего образования, по информатике, физике (во время практических занятий), химии (во время практических занятий), на элективных курсах допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек.
  8. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.
  9. Обучающиеся одного года обучения объединяются в учебные классы. Классы одного года обучения образуют учебную параллель и обозначаются в документации ОО номером, отражающим год обучения. За каждым классом закрепляется классный руководитель из числа педагогических работников ОО.
  10. Объем домашних заданий по всем предметам должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах): во 2-3-х классах - 1,5 ч., в 4-5-х классах - 2 ч., в 6-8-х классах - 2,5 ч., в 9-11 классах - до 3,5 ч.
  11. В ОО организовано медицинское обслуживание учащихся. Медицинские осмотры учащихся в ОО организуются и проводятся в порядке, установленном Федеральным органом исполнительной власти в области здравоохранения.
  12. Учащихся допускают к занятиям в ОО после перенесенного заболевания только при наличии справки врача.
  13. В ОО организуется работа по профилактике инфекционных и неинфекционных заболеваний.
  14. В классных журналах оформляется лист здоровья, в который для каждого обучающегося вносятся сведения о группе здоровья, группе занятий физической культурой.

## 2. Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

- 2.1. Расписание уроков составляется в соответствии с гигиеническими требованиями к расписанию уроков, с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов, отдельно для обязательных и факультативных занятий.
- 2.2. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 30 минут.
- 2.3. При составлении расписания уроков следует чередовать в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык) с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физкультуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования – предметы естественно-математического чередовать с предметами гуманитарного цикла;

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 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке; 2- 4 классов - 2 - 3 уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов - на 2 - 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 или суббота) 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.

- 2.4. 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.

Таблица 1

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение (литературное чтение на родном языке)	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Таблица 2

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	-	-	-
Алгебра	-	-	10	9	7
Геометрия	-	-	12	10	8
Природоведение	7	8	-	-	-
Биология	10	8	7	7	7
Литература	4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ	4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык	8	12	11	7	6
География	-	7	6	6	5
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и права)	6	9	9	5	5
Технология	4	3	2	1	4
Черчение	-	-	-	5	4

Основы безопасности жизнедеятельности	1	2	3	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

Таблица 3

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых  
в 10 - 11 классах

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика(геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык/Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
Астрономия	4
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1

- 2.5. Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы. 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. В соответствии с учебным планом по пятидневной рабочей неделе-3 урока физической культуры проводится в 1-4, 9-11 классах; в 5-8 классах- 2 урока физической культуры. Третий час физической культуры в 5-8 классах реализуется за счет организации внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности, а также занятий в спортивных секциях МАОУ СОШ №1 или спортивных комплексов города Когалыма.
- 2.6. При проведении занятий по иностранному языку, технологии на всех уровнях образования, физической культуре для обучающихся уровня среднего общего образования, по информатике, физике (во время практических занятий), химии (во время практических занятий), на элективных курсах допускается деление класса на две группы при наполняемости более 25 человек.

**Основные требования к составлению расписания учебных занятий**

**Расписание занятий должно обеспечить выполнение следующих требований:**

Необходимо создать наилучшие условия для обеспечения эффективного труда учащихся: обеспечить учет санитарно-гигиенических норм, динамики дневной и недельной работоспособности учащихся, сложности учебных предметов для восприятия обучаемыми.

**Необходимо обеспечить высокий уровень эффективности труда учителя:**

- обеспечить учет требований к расписанию, отраженных во внутришкольном коллективном договоре,
- создать оптимальные условия для учебно-воспитательной работы учителя в качестве учителя-предметника и в качестве классного руководителя, учителя-предметника и воспитателя группы продленного дня, учителя-предметника и педагога дополнительного образования.

Необходимо учесть требования нормативных документов, регулирующих работу ОУ: исполнять требования нормативных документов как вышестоящих организаций, так и внутришкольных.

Необходимо создать оптимальные условия для обеспечения единства урочной, внеурочной работы и условий для развития дополнительного образования: обеспечить целостную взаимосвязь урочной системы ОУ с внеурочной (совещания, классные часы, мероприятия, факультативы, спецкурсы, индивидуально-групповые консультации, профориентационная работа, кружки, секции).

**Необходимо учесть материально-технические возможности:**

- предоставить равные возможности для занятий в соответствующих учебных кабинетах, спортивных залах, для пользования библиотекой,
- создать условия для эффективного использования технических средств.

*Приложение 3*

**Учёт работоспособности и её динамики в процессе учебной деятельности**

Работоспособность учащихся не остается неизменной в течение дня или недели.

**Наиболее благоприятные и неблагоприятные дни недели:**

Классы	Благоприятные дни	Неблагоприятные дни
5	Понедельник, вторник	Среда – пятница
6	Вторник, четверг, пятница	Понедельник, среда
7-8	Вторник, среда, четверг	Понедельник, пятница
9-11	Среда, четверг, пятница	Понедельник, вторник

Работоспособность второй половины дня и недели больше подвержена колебаниям и ниже, чем в первой половине.



Предметы по степени «трудности» («трудность» – довольно условное и относительное понятие) в педагогической практике принято делить на 4 группы:

**1 группа** – русский язык, родной язык, математика, химия, физика, иностранный язык;

**2 группа** – природоведение, биология, география, астрономия;

**3 группа** – литература, история;

**4 группа** – технология, изобразительное искусство, музыка, физическая культура, ОБЖ.

«Трудными» предметами являются и те, с которыми учащиеся встречаются впервые: химия (8кл.), физика (7 кл.).

#### Приложение 4

### Оценочная шкала расписания учебных занятий

В качестве гигиенической оценки расписания учебных занятий можно использовать ранговую шкалу трудности:

На утомляемость учащихся влияют и следующее «семейство» факторов: объем информации; степень новизны изучаемого материала; мастерство учителя; методическая структура урока; психологический климат класса и взаимоотношения с учителем; интерес к предмету; материально-техническое оснащение урока.

На степень утомляемости влияет и учет продуктивных и непродуктивных уроков (# - рост работоспособности от начала к концу урока, \$ - падение работоспособности к концу урока):

#### Наиболее продуктивные и непродуктивные уроки в течение дня

Класс	Продуктивные уроки	Непродуктивные уроки
1-2	1# 2\$ 4\$	3#
3-5	1\$ 2\$ 3\$	4\$
6-7	1\$ 2\$ 3\$ 5\$	4\$ 6\$
8	1# 2\$ 3\$ 5\$	4\$ 6\$
9	1\$ 2\$ 3\$ 5\$	4\$ 6\$
10	1\$ 2\$ 3\$ 5# 6#	4#
11	1# 2\$ 3\$ 5\$ 6\$	4\$

#### Основные этапы работы над составлением расписания уроков

##### 1 этап (подготовительный, аналитический):

- ❖ анализ нагрузки учителей на новый учебный год;
- ❖ анкетирование родителей и учащихся по вопросам организации учебно-воспитательного процесса;
- ❖ сбор необходимых документов и материалов.

Методика составления расписания уроков и оптимальная организация учебно-воспитательного процесса должны находить свое отражение в диагностике выстраивания работы УО, в учете всех участников образовательного процесса. Этому способствует анкетирование учащихся, родителей, педагогических работников.

Кроме аналитических данных, необходимы рабочие материалы для практической части составления расписания уроков.

#### **Перечень материалов, необходимых для составления расписания:**

- ❖ учебный план ОУ, согласованный с вышестоящими инстанциями;
- ❖ сведения о количестве классов и наполняемости классов (согласно ОШ);
- ❖ сведения о делении классов на подгруппы, паспорт класса;
- ❖ сведения о классных руководителях и закреплении классов за учебными кабинетами;
- ❖ сведения о количестве учебных кабинетов, их вместимости, закреплении за учителями;
- ❖ распределение классов и параллелей по сменам с учетом возможностей размещения классов по учебным кабинетам;
- ❖ расписание звонков;
- ❖ информация от директора ОУ об обязательных методических днях администрации, об организации преподавательской деятельности администрации;
- ❖ анкеты учителей с пожеланиями по организации их деятельности, сдвигивании уроков;
- ❖ сведения об обязательных днях для организации предпрофильной и профильной подготовки учащихся 9-11-х классов на основании договоров ОУ с другими предприятиями
- ❖ сведения о совместителях;
- ❖ сводная информация по нагрузке учителей.

#### **2 этап (практический):**

- ❖ заготовки форм необходимых таблиц: таблицы расписаний, занятость кабинетов;
- ❖ одновременное заполнение таблиц расписаний и их постоянная корректировка во время заполнения;
- ❖ выверка учебной нагрузки по учителям и по классам;
- ❖ расстановка кабинетов и заполнение таблицы занятости кабинетов;

#### **3 этап (оценочный):**

- ❖ проверка рационального использования сил педагогов, ограничение количества «окон» до минимума,
- ❖ проверка обязательных методических дней учителей и администрации, количества часов дневной нагрузки (не должно превышать 8 уроков),
- ❖ гигиеническая оценка расписания;

#### **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.

### **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;
- ❖ таблица свободных учебных кабинетов;
- ❖ таблица замены;
- ❖ список учителей, отсутствующих в данный учебный день.