

## **Расписание уроков (пункт 10.6. и 10.8.)**

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.

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

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.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

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

## **Продолжительность урока (пункт 10.9.)**

Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется пунктом 10.

10 настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60 — 80%.

### **Особенности обучения первоклассников (пункт 10.10.)**

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- 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 в день по 35 минут каждый; январь — май — по 4 урока в день по 40 минут каждый).
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию:

- полдника и прогулок для всех учащихся;
- полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

### **Перемены (пункт 10.12. и 10.13.)**

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) — 20 — 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе.

С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

Источник: <https://usperm.ru/clarify/kakovy-trebovaniya-k-obemu-shkolnoy-nagruzki-i-raspisaniyu-po-sanpin>

## **Требования СанПиН к расписанию уроков в 2019 году**

При организации учебного процесса, в том числе при составлении расписания уроков, руководство образовательных организаций должно ориентироваться на требования СанПиН 2.4.2.2821-10. Описанные в документе правила обязательны для соблюдения для всех государственных и частных школ.

### **Как составить расписание уроков в школе по СанПиН?**

Расписание уроков влияет на успеваемость учеников, оно отражает режим учебной деятельности. Его составляют параллельно для учеников по классам и для педагогов.

Составление расписания – задача не из легких, ведь нужно распределить часы каждого преподавателя, учесть учебную нагрузку и соблюсти требования нормативных документов. Как показывает практика, грамотно составленное расписание значительно облегчает усвоение материала для детей.

При составлении расписания 2019 следует учитывать не только СанПиН и сложность уроков по баллам, но также следующие факторы:

- деление класса на подгруппы, например, по иностранному языку, физкультуре, технологии;
- учебный план для профильных классов;
- занятость педагогов;
- наличие в первом классе динамической паузы;
- расписание звонков.

Биоритмологический оптимум работоспособности у детей школьного возраста попадает на 10–12 часов дня.

В это время усвоение материала будет наиболее эффективным, а психофизиологические затраты организма – наименьшими.

Поэтому для обучающихся I ступени образования основные предметы ставятся на 2 и 3 уроки, II и III ступени – 2, 3, 4 уроки.

Разнится умственная работоспособность учеников и по дням недели. В понедельник дети еще «раскачиваются» после выходных, а к пятнице – нарастает утомление и снижается мотивация к учебе. Поэтому основную нагрузку нужно давать на вторник и среду.

В эти дни, по СанПиН, расписание уроков должно включать предметы, которые соответствуют наивысшему баллу по шкале сложности.

Возможен вариант, когда предметы со средним или низким баллом сложности выпадают на эти дни, тогда ставится большее их количество.

*Новый материал, а также контрольные и самостоятельные работы следует проводить на 2–4 уроках в середине рабочей недели. Предметы, которые требуют большого количества времени на подготовку, не ставятся на один день.*

Занятия физической культурой рекомендуется ставить на последних уроках. После физкультуры не проводят контрольные работы и не дают письменные задания.

## **Как распределяется аудиторная нагрузка согласно требованиям СанПиН к расписанию уроков?**

В СанПиНе устанавливается предельно допустимая нагрузка, различная для учеников разных возрастных категорий.

Максимальное количество часов для учащихся 1, 2-4, 5, 6, 7, 8, 9 и 10-11 классов равна соответственно 26, 32, 33, 35, 36 и 37.

Для всех школьников количество внеурочных занятий длится не более 10 часов в неделю.

В документе детализируется общий объем нагрузки в течение дня:

- 1 класс: по 4 урока 4 раза в неделю и 5 уроков за счет физкультуры 1 раз в неделю;
- 2-4 класс: 5 уроков 4 дня и 6 уроков за счет физкультуры 1 раз в неделю;

- 5-7 класс: не больше 7 уроков каждый день;
- 8-11 класс: не больше 8 уроков каждый день.

Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры. Расписание должно включать не менее 3 уроков физкультуры в неделю. Не допускается заменять их другими предметами.

Для младших школьников запрещено проводить уроки «парами», и для средних и старших это делать нежелательно, поскольку дети очень устают от такой нагрузки. Сдвоенные уроки допустимо проводить в таких случаях:

- для оптимизации нагрузки на учеников;
- для осуществления перехода на лекционно-семинарскую систему в 9–11 классах;
- при модульном подходе к реализации общеобразовательной программы.

Резко ухудшаются показатели усвоения материала, если при составлении расписания уроков по СанПиНу не учитывается разбаловка по предметам.

**Читайте также [Маркировка посуды в детском саду по САНПИН](#)**

Поэтому не стоит сдваивать уроки, которые по шкале трудности превышают 8 баллов.

Как исключение, можно на второй урок ставить лабораторную работу или иной вид практической деятельности.

Рекомендуется чередовать сложные предметы с простыми, однако не ставить рядом однотипные дисциплины. К примеру, русский язык и литературу лучше разделять.

Уроки должны начинаться не ранее 8 утра. Проведение нулевых уроков запрещено. Ученики 1, 5, 9 и 11 классов занимаются только в одну смену.

Контрольные работы рекомендуется проводить по одной в день, на 2, 3 или 4 уроке. Запрещено проводить занятия в три смены.

Перерыв между сменами не должен быть меньше 30 минут.

После перехода на ФГОС допускается чередование уроков с занятиями внеурочной деятельности. Если класс не перешел на ФГОС, то расписание уроков и факультативных занятий составляется отдельно. Расписание уроков в школе на 2018-2019 учебный год по СанПиНу включает расписание внеурочной деятельности, если она чередуется с уроками. Если факультативные занятия проводятся во второй половине дня или в первой — для учащихся во вторую смену, то оно составляет отдельно.

## **Как определяются перерывы между занятиями в школе?**

Как составить расписание уроков в школе по СанПиН, чтобы соблюсти оптимальные временные промежутки между разными видами учебной деятельности?

Если школа не перешла на ФГОС, то составляются отдельные расписания для уроков и факультативных занятий.

В этом случае после последнего урока перед началом факультатива рекомендуется устраивать перерыв длительностью не менее 45 минут.

Это закреплено в п. 10.6 СанПиН 2.4.2.2821-10

Если образовательная организация руководствуется в своей работе ФГОС общего образования, то чередование урочных и внеурочных занятий допускается.

Факультативные уроки организуются в отличных от классно-урочной формах, поэтому устанавливать перерыв длительностью 45 минут нет необходимости.

Составленное с учетом ФГОС расписание предусматривает установление продолжительности перемен согласно санитарным нормам. Маленькие перемены должны длиться не менее 10 минут. Необходимо предусмотреть одну большую (20-30 минут) или две маленьких (по 20 минут) перемены.

Правильно составленное расписание не только повышает успеваемость, но и снижает нагрузку на детей, помогает поддерживать их заинтересованность в учебе, лучше усваивать материал. При составлении расписания важно соблюсти все обязательные требования и в максимально возможном объеме рекомендуемые.

Источник: <https://www.menobr.ru/article/65539-qqq-18-m11-trebovaniya-sanpin-k-raspisaniyu-urokov-v-2018-godu>

## 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

Таблица2

### 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
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	—	—	8	5	5
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, Экономика	6
Геометрия, химия	11	История, Обществознание, МХК	5

Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, иностраный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

## Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (фм)

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее – ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее — и.п.) — сидя на стуле. 1 — 2 — отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 — 4 — голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 — поворот головы налево, 4 — и.п. Повторить 6 — 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 -махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 — и.п., 3 — 4 — то же правой рукой. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. — стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук. Повторить 3-4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 — 2 — свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 — 4 — локти назад, прогнуться. Повторить 6 — 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. — сидя, руки вверх. 1 — сжать кисти в кулак. 2 — разжать кисти. Повторить 6 — 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — 5- круговые движения тазом в одну сторону. 4 — 6 — то же в другую сторону. 7 — 8 — руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

3. И.п. — стойка ноги врозь. 1 — 2 — наклон вперед, правая рука скользит вдоль ног вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 — 4 — и.п., 5 — 8 — то же в другую сторону. Повторить 6 — 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. — сидя, руки на поясе. 1 — поворот головы направо, 2 — и.п., 3 поворот головы налево, 4 — и.п., 5 — плавно наклонить голову назад, 6 — и.п., 7 — голову наклонить вперед. Повторить 4 — 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. — сидя, руки подняты вверх. 1 — сжать кисти в кулак, 2 — разжать кисти. Повторить 6 — 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. — стойка ноги врозь, руки за голову. 1 — резко повернуть таз направо. 2 — резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 — 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. — стоя, руки вдоль туловища.

1 — правую руку на пояс, 2 — левую руку на пояс, 3 — правую руку на плечо, 4 — левую руку на плечо, 5 — правую руку вверх, 6 — левую руку вверх, 7 — 8 — хлопки руками над головой, 9 — опустить левую руку на плечо, 10 — правую руку на плечо, 11 — левую руку на пояс, 12 — правую руку на пояс, 13 — 14 — хлопки руками по бедрам. Повторить 4 — 6 раз. Темп — 1 раз медленный, 2 — 3 раза — средний, 4 — 5 — быстрый, 6 — медленный.

Источник: <https://StudFiles.net/preview/2997867/page:17/>