

РАЗРАБОТАНО И ПРИНЯТО

Общим собранием работников
ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского
района Санкт-Петербурга,
протокол от 29.08.2023 г. № 47

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета родителей
ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского
района Санкт-Петербурга,
протокол от 30.08.2023 г. № 3

С УЧЕТОМ МНЕНИЯ

Совета обучающихся
ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского
района Санкт-Петербурга,
протокол от 30.08.2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ №531
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга
Н.О. Тихомирова
Приказ от 30.08.2023 г. № 135-14

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к расписанию уроков
ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского района

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка к расписанию

Расписание уроков на 2023 – 2024 учебный год составлено в соответствии с методическими рекомендациями Министерства просвещения РФ, в соответствии с учебным планом ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского района Санкт-Петербурга, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами – постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее по тексту СП 2.4.3648-20) и постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №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» (далее по тексту СанПиН 1.2.3685-21), которые разработаны с учетом возрастных особенностей обучающихся и направлены на охрану и укрепление здоровья детей и подростков), а также учебной нагрузкой учителей, количества классов и базовых возможностей школы.

При разработке расписания учебных занятий учитывались следующие нормативные документы:

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 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 28.01.2021 № 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».
- правила внутреннего распорядка ГБОУ СОШ №531 Красногвардейского района Санкт-Петербурга,
- учебный план, утвержденный директором школы.

Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов.

При составлении расписания учебных занятий также учитывались:

- чередование учебных предметов в течение учебного дня и недели по степени сложности;
- чередование основных предметов с уроками физической культуры, технологии, музыки, ИЗО, ОБЖ.

В 1 - 11 классах - пятидневная учебная неделя. При составлении расписания выполнены гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся 1-11-х классов при 5-тидневной неделе.

Максимальная величина образовательной нагрузки

Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах при 5-дневной неделе, не более	21	23	23	23	29	30	32	33	33	34	34

Общий объем нагрузки в течение дня соответствует СП 2.4.3648-20. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательной организации, состоящей из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки:

- для обучающихся 1-х класса — 4 урока и один раз в неделю 5 уроков;
- для обучающихся 2-4 классов — не более 5 уроков;
- для обучающихся 5-6 классов — не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-11 классов — не более 7 уроков.

При составлении расписания учитывалось деление класса на группы по следующим предметам: английский язык, технология, информатика, физкультура (10, 11 класс), физкультура (плавание).

Учебные занятия начинаются с 8.30 утра, обучающиеся занимаются в одну смену, пять дней в неделю. Продолжительность уроков – 45 минут. Для сохранения и укрепления здоровья детей, организации полноценного питания и приема горячего обеда организованы две перемены по 20 минут.

Расписание звонков для 2-11 классов

урок	Начало и окончание урока	Длительность перемены после этого урока
1	8.30 – 9.15	10 мин
2	9.25 – 10.10	10 мин
3	10.20 – 11.05	20 мин
4	11.25 – 12.10	20 мин
5	12.30 – 13.15	10 мин
6	13.25 – 14.10	10 мин
7	14.20 – 15.05	

В 1-м классе используется «ступенчатый» режим обучения (в сентябре - октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый, в январе - мае по 40 минут каждый). В середине дня организуется динамическая пауза, не превышающая 40 минут.

Расписание звонков для 1 классов (сентябрь-декабрь)

урок	Начало и окончание урока	Длительность перемены после этого урока
1	8.30 – 9.05	10 мин
2	9.15 – 9.50	40 мин (динамическая пауза)
3	10.30 – 11.05	20 мин
4	11.25 – 12.00	20 мин
5	12.20 - 12.55	

расписание звонков для 1 классов (январь-май)

урок	Начало и окончание урока	Длительность перемены после этого урока
1	8.30 – 9.10	10 мин
2	9.20 – 10.00	40 мин (динамическая пауза)
3	10.40 – 11.10	15 мин
4	11.25 – 12.05	15 мин
5	12.20 – 13.00	

При составлении расписания уроков 1-11 классов использовались таблицы И.Г.Сивкова (начальное звено), шкалы трудностей учебных предметов 5 – 9, 10,11 (авторы М. Степанова, И. Александрова, А. Седова, сотрудники НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах.

Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов

Предметные области	Учебные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	7
	Литературное чтение	5
Родной язык и литературное	Родной язык	7

чтение на родном языке	Литературное чтение на родном языке	5
Иностранный язык	Иностранный язык (английский язык)	7
Математика и информатика	Математика	8
Обществознание и естествознание (окружающий мир)	Окружающий мир	6
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	4
Искусство	Музыка	3
	Изобразительное искусство	3
Технология	Технология	2
Физическая культура	Физическая культура	1

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 - 9 классах

Предметные области	Учебные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
		5	6	7	8	9
Русский язык и литература	Русский язык	8	12	11	7	6
	Литература	4	6	4	4	7
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык	8	12	11	7	6
	Литературное чтение на родном языке	4	6	4	4	7
Иностранные языки	Иностранный язык (английский язык)	9	11	10	8	9
	Второй иностранный язык (немецкий язык)					9
Математика и информатика	Математика	10	13			
	Алгебра			10	9	7
	Геометрия			12	10	8
	Информатика			4	7	7
Общественно-научные предметы	История России. Всеобщая история.	5	8	6	8	10
	Обществознание	0	5	5	5	5
	География	6	7	6	6	5
Естественнонаучные предметы	Физика			8	9	13
	Химия			13	10	12
	Биология	10	8	7	7	7
Искусство	Музыка	2	1	1	1	
	Изобразительное искусство	3	3	1		
Технология	Технология	4	3	2	1	
Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности	Основы безопасности жизнедеятельности				3	3
	Физическая культура	3	4	2	2	2
Общественно-научные предметы	Финансовая грамотность	0	0	0	0	0

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	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, иностранный язык	8	Основы безопасности жизнедеятельности	2
Биология	7	Физическая культура	1

Использованные сокращения в расписании:

Алгебра (10-11 класс) -Алгебра и начала анализа

Англ.язык -Иностранный язык(английский)

ИЗО – Изобразительное искусство

Инф.- Информатика и ИКТ

Математика ВиС – Математика (вероятность и статистика)

ОБЖ –Основы безопасности жизнедеятельности

ОДНКР – Основы духовно-нравственной культуры народов России

ОРКСЭ –Основы религиозных культур и светской этики

Разгов. о важном – Внеурочная деятельность «Разговоры о важном»

Физ.культура –Физическая культура

Физ.культура (плав.) –Физическая культура (плавание)