

«Утверждаю»

Директор МКОУ «Опоченский центр образования»

Г.Н.Потоцкий



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение муниципального образования Дубенский район  
«Опоченский центр образования»

Расписание уроков в 2018-2019 учебном году

Основанием для составления расписания уроков Муниципального казенного общеобразовательного учреждения муниципального образования Дубенский район «Опоченский центр образования» на 2018–2019 учебный год послужили нормативно-правовые документы:

1) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом № 1015 Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г.

2) «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях (СанПиН 2.4.2.2821-10)», утвержденные приказом №189 Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г., (зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011 г. № 19993) (в действующей редакции).

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Опоченский центр образования», требований СанПиН и с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся. Расписание уроков составлено с целью оптимизации условий обучения и создания комфортной образовательной среды для всех участников образовательного процесса. При составлении расписания учебных занятий соблюдены требования пункта X СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса». Образовательное учреждение занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для учащихся первой смены.

Согласно п.10.5. СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса», количество часов, отведенных на освоение обучающимися Учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает величину недельной образовательной нагрузки и соответствует таблице 3:

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
8-9	33
10-11	34

При составлении расписания, в соответствии с пунктом 10.10. СанПиН 2.4.2. 2821-10, учтено, что 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 по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока по 40 минут каждый);

в течение первой четверти в 1 классе четвертый час используется для проведения динамической паузы, тематических экскурсий, целевых прогулок, развивающих игр, с целью выполнения программы по всем учебным дисциплинам, а также организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью 40 минут;

предусмотрены дополнительные недельные каникулы в 1 классе в середине третьей четверти, с 11 по 17 февраля 2019 года.

С целью рационального распределения уроков в течение недели, использована таблица № 1 «Шкала трудности предметов для 1-4 классов» (СанПиН 2.4.2.2821-10).

С учетом того, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста (согласно разделу СанПиН «Гигиенические рекомендации к расписанию уроков») приходится на интервал 10-12 часов, наиболее сложные в соответствии со шкалой трудности предметы поставлены в расписании начальной школы, преимущественно, 2-3 уроками.

В 1-4 классах предусмотрено, по возможности, чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся на уровне начального общего образования основных предметов (математика, русский и иностранный (английский) язык, окружающий мир) с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся на уровнях основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля – с гуманитарными предметами. По возможности, занятия физической культурой предусмотрены в числе последних уроков. После уроков физической культуры не планируются уроки с письменными заданиями.

Согласно пункту 10.6. СанПиН, образовательная недельная нагрузка равномерно распределена в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов - 4 урока и 1 день в неделю 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- 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.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большая перемена установлена после третьего и четвертого уроков по 20 минут соответственно. Продолжительность урока во 2 – 9 классах составляет 45 минут.

Расписание уроков, в соответствии с пунктом 10.7. СанПиН, составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (таблицы 1, 2, 3 санитарных правил). Наибольшая учебная нагрузка приходится на середину недели (вторник-четверг).

В расписании уроков по каждому предмету (ежедневно/в течение недели) подсчитаны баллы, что даёт возможность проследить кривую дневной и недельной нагрузки по классам, сделать вывод о соблюдении необходимых требований:

Количество уроков в неделю:

день недели	классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
понедельник	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	7
вторник	4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7
среда	5	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7
четверг	4	4	4	4	6	6	6	6	6	6	6
пятница	4	4	4	4	5	6	6	6	6	7	7
<b>кол-во уроков</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

Количество баллов ( в сумме) по шкале трудности:

<i>Класс</i>	<i>Понедельник</i>	<i>Вторник</i>	<i>Среда</i>	<i>Четверг</i>	<i>Пятница</i>
1	22	22	24	21	21
2	25	28	27	22	22
3	25	30	26	21	22
4	23	26	27	25	22
5	36	39	39	36	35
6	47	51	53	50	49
7	43	47	46	41	41
8	43	43	47	42	37
9	44	52	51	46	44
10	46	52	48	46	45
11	43	51	48	50	46

В связи с тем, что уровень умственной работоспособности обучающихся нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели, поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели построено таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. В понедельник и в пятницу работоспособность самая низкая, поэтому учебная нагрузка в эти дни наименьшая.

Совпадение уроков физической культуры обусловлено следующим:

- в начальной школе предмет ведет один учитель физической культуры, в основной и средней школе – другой учитель физической культуры;
- для осуществления образовательного процесса используется один спортивный зал, который соответствует всем требованиям.

Занятия физической культурой не могут проводиться только в числе последних уроков, так как нагрузка по данному предмету с 1 по 11 класс составляет 3 часа в неделю.

Совпадение уроков одного профиля объясняется тем, что образовательную деятельность в ОУ по одной и той же учебной дисциплине осуществляют несколько учителей-предметников.

Используемые сокращения:

ИЗО - изобразительное искусство

ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики

ОДНКНР – основы духовно-нравственной культуры народов России

ОБЖ – основы безопасности жизнедеятельности

МХК - мировая художественная культура

ЛАХТ – лингвистический анализ художественного текста

РГЗ – решение геометрических задач

ЮИДД – юные инспекторы дорожного движения

### Расписание звонков на 2018-2019 учебный год

Регламентирование образовательного процесса на неделю: 5-ти дневная учебная неделя в 1 - 11-ых классах.

Регламентирование образовательного процесса на день: центр образования работает в одну смену, продолжительность уроков и перемен:

#### 1 четверть

№ урока	1 класс	
1 урок	9 <sup>00</sup> -9 <sup>35</sup>	Перемена 15 минут
2 урок	9 <sup>50</sup> -10 <sup>25</sup>	
Динамическая пауза	10 <sup>25</sup> -11 <sup>05</sup>	
3 урок	11 <sup>05</sup> -11 <sup>40</sup>	Перемена 15 минут

#### 2 четверть

№ урока	1 класс	
1 урок	9 <sup>00</sup> -9 <sup>35</sup>	Перемена 15 минут
2 урок	9 <sup>50</sup> -10 <sup>25</sup>	
Динамическая пауза	10 <sup>25</sup> -11 <sup>05</sup>	
3 урок	11 <sup>05</sup> -11 <sup>40</sup>	Перемена 15 минут
4 урок	11 <sup>55</sup> -12 <sup>30</sup>	

**3-4 четверть**

№ урока	1 класс	
1 урок	9 <sup>00</sup> -9 <sup>40</sup>	Перемена 15 минут
2 урок	9 <sup>55</sup> -10 <sup>35</sup>	
Динамическая пауза	10 <sup>35</sup> -11 <sup>15</sup>	
3 урок	11 <sup>15</sup> -11 <sup>55</sup>	Перемена 15 минут
4 урок	12 <sup>10</sup> -12 <sup>50</sup>	

**2, 3, 4, 6, 9, 11 классы (в течение учебного года в связи с подвозом учащихся)**

№ урока	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1 урок	9 <sup>00</sup> -9 <sup>45</sup>	Перемена 10 минут
2 урок	9 <sup>55</sup> -10 <sup>40</sup>	Перемена 20 минут
3 урок	11 <sup>00</sup> -11 <sup>45</sup>	Перемена 20 минут
4 урок	12 <sup>05</sup> -12 <sup>50</sup>	Перемена 10 минут
5 урок	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	

**5, 7, 8, 10 классы (в течение учебного года в связи с подвозом учащихся)**

№ урока	Продолжительность урока	Продолжительность перемены
1 урок	8 <sup>05</sup> -8 <sup>50</sup>	Перемена 10 минут
2 урок	9 <sup>00</sup> -9 <sup>45</sup>	Перемена 10 минут
3 урок	9 <sup>55</sup> -10 <sup>40</sup>	Перемена 20 минут
4 урок	11 <sup>00</sup> -11 <sup>45</sup>	Перемена 20 минут
5 урок	12 <sup>05</sup> -12 <sup>50</sup>	Перемена 10 минут
6 урок	13 <sup>00</sup> -13 <sup>45</sup>	Перемена 10 минут
7 урок	13 <sup>55</sup> -14 <sup>40</sup>	

## Расписание уроков на 2018-2019 учебный год

	№ урока	Класс										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>понедельник</b>	1	-	-	-	-	ОБЖ 1	-	литер 4	физика 9	-	обществ 5	-
	2	русс.яз 7	русс.яз 7	матем 8	русс.яз 7	матем 10	матем 13	обществ 9	литер 4	географ 5	химия 11	ОБЖ 2
	3	литер 5	литер 5	русс.яз 7	литер 5	русс.яз 8	литер 6	физика 8	обществ 5	ОБЖ 3	англ.яз 8	русс.яз 9
	4	д.пауза	музыка 3	музыка 3	матем 8	физ-ра 3	музыка 1	англ.яз 10	географ 6	геомет 8	литерат 8	биолог 7
	5	матем 8	англ.яз 7	окр.м 6	физ-ра 1	история 5	англ.яз 11	русс.яз 11	физ-ра 2	биолог 7	географ 3	геомет 11
	6	технол 2	изо 3	физ-ра 1	технол 2	англ.яз 9	русс.яз 12	музыка 1	алгебра 9	литерат 7	информ 6	информ 6
	7	-	-	-	-	-	физ-ра 4	-	англ.яз 8	алгебра 7	история 5	географ 3
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	информ 7	-	история 5
итого		22	25	25	23	36	47	43	43	44	46	43
<b>вторник</b>	1	-	-	-	-	матем 10	-	географ 6	русс.яз 7	-	обществ 5	-
	2	русс.яз 7	матем 8	матем 8	матем 8	изо 3	матем 13	история 6	биолог 7	алгебра 7	литер 8	англ.яз 8
	3	матем 8	русс.яз 7	русс.яз 7	русс.яз 7	история 5	литер 6	ОБЖ 3	геомет 10	физика 13	биолог 7	русс.яз 9
	4	д.пауза	англ.яз 7	литер 5	физ-ра 1	русс.яз 8	физ-ра 4	геомет 12	литер 4	географ 5	алгебра 10	история 5
	5	окр.м 6	физ-ра 1	англ.яз 7	ОРКСЭ 4	литер 4	русс.яз 12	биолог 7	физ-ра 2	англ.яз 9	подг. к ЕГЭ 10	подг. к ЕГЭ 10
	6	физ-ра 1	литер 5	изо 3	окр.м 6	англ.яз 9	история 8	русс.яз 11	географ 6	физ-ра 2	физ-ра 1	физ-ра 1
	7	-	-	-	-	-	биолог 8	физ-ра 2	информ 7	история 10	физика 12	литер 8
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	русс.яз 6	-	алгебра 10
итого		22	28	30	26	39	51	47	43	52	52	51
<b>среда</b>	1	-	-	-	-	матем 10	-	геомет 12	физика 9	-	литер 8	-
	2	матем 8	матем 8	окр.м 6	русс.яз 7	русс.яз 8	ОБЖ 2	русс.яз 11	англ.яз 8	физика 13	РГЗ 11	РГЗ 11
	3	русс.яз 7	русс.яз 7	литер 5	матем 8	музыка 2	обществ 9	алгебра 10	алгебра 9	химия 12	ЛАХТ 8	ЛАХТ 8
	4	д.пауза	окр.м 6	англ.яз 7	физ-ра 1	англ.яз 9	русс.яз 12	литер 4	физ-ра 2	обществ 5	вал/астр 4	астр /экол 4

	5	литер 5	физ-ра 1	русс.яз 7	окр.м 6	обществ 6	матем 13	физ-ра 2	химия 10	геомет 8	МХК 5	МХК 5
	6	музыка 3	литер 5	физ-ра 1	литер 5	литер 4	русс.яз 12	изо 1	русс.яз 7	физ-ра 2	физ-ра 1	физ-ра 1
	7	физ-ра 1	-	-	-	-	геогр 7	история 6	муз/изо 2	муз/изо 2	геомет 11	англ.яз 8
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	англ.яз 9	-	химия 11
итого	24	27	26	27	39	53	46	47	51	48	48	
<b>четверг</b>	1	-	-	-	-	матем 10	-	физика 8	биолог 7	-	ОБЖ 2	-
	2	русс.яз 7	русс.яз 7	матем 8	матем 8	геогр 7	англ.яз 11	алгебра 10	русс.яз 7	биолог 7	технол 4	технол 4
	3	матем 8	матем 8	русс.яз 7	русс.яз 7	физ-ра 3	матем 13	англ.яз 10	ОБЖ 3	русс.яз 6	геомет 11	физика 12
	4	д.пауза	технол 2	физ-ра 1	англ.яз 7	русс.яз 8	русс.яз 12	физ-ра 2	алгебра 9	литер 7	англ.яз 8	обществ 5
	5	физ-ра 1	литер 5	литер 5	изо 3	технол 4	технол 3	биолог 7	англ.яз 8	история 10	русс.яз 9	алгебра 10
	6	литер 5	классный час	классный час	классный час	технол 4	технол 3	информ 4	история 8	англ.яз 9	физика 12	литер 8
	7	классный час	-	-	-	классный час	история 8	классный час	классный час	информ 7	классный час	геомет 11
	8	-	-	-	-	-	классный час	-	-	классный час	-	классный час
итого	21	22	21	25	36	50	41	42	46	46	50	
<b>пятница</b>	1	-	-	-	-	биолог 10	-	русс.яз 11	геомет 10	-	история 5	-
	2	окр.м 6	русс.яз 7	литер 5	русс.яз 7	матем 10	литерат 6	алгебра 10	история 8	химия 12	русс.яз 9	физика 12
	3	русс.яз 7	матем 8	русс.яз 7	англ.яз 7	русс.яз 8	англ.яз 11	геогр 6	химия 10	русс.яз 6	эконом 6	эконом 6
	4	д.пауза	физ-ра 1	матем 8	литер 5	литерат 4	матем 13	англ.яз 10	русс.яз 7	физ-ра 2	физ-ра 1	физ-ра 1
	5	литер 5	окр.м 6	технол 2	музыка 3	физ-ра 3	изо 3	технол 2	технол 1	подг. к ГИА 10	информ 6	информ 6
	6	изо 3	-	-	-	-	русс.яз 12	технол 2	технол 1	литер 7	алгебра 10	обществ 5
	7	-	-	-	-	-	физ-ра 4	-	-	алгебра 7	англ.яз 8	литер 8
	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	англ.яз 8
итого	21	22	22	22	35	49	41	37	44	45	46	



**Расписание внеурочной деятельности в 1-8 классах по ФГОС**  
(начало занятий через 40 минут после окончания уроков в данных классах)

День недели	№	Классы							
		1	2	3	4	5	6	7	8
понедельник	1	Живые куклы	Живые куклы	Шахматы в школе	Шахматы в школе	Робототехника	Изостудия «Радуга»	Реальная математика	-
	2	Краеведение	Краеведение	Информатика	Проектная деятельность	Изостудия «Радуга»	-	-	-
вторник	1	Изостудия «Радуга»	Изостудия «Радуга»	Живые куклы	Живые куклы	Тропа здоровья	Тропа здоровья	Тропа здоровья	Основы семейной жизни
	2	Информатика	-	-	-	ОДНКНР	-	-	-
среда	1	Шахматы в школе	Проектная деятельность	Проектная деятельность	Информатика	Валеология	Проектная деятельность	-	Робототехника
	2	-	Шахматы в школе	Изостудия «Радуга»	Изостудия «Радуга»	-	-	-	-
четверг	1	Конструирование	Информатика	Тропа здоровья	Тропа здоровья	ЮИДД	-	-	-
	2	-	Конструирование	-	-	-	-	-	-
пятница	1	Тропа здоровья	Тропа здоровья	Краеведение	Краеведение	Проектная деятельность	Робототехника	Робототехника	Реальная математика
	2	Проектная деятельность	-	Конструирование	Конструирование	-	-	-	-

**Выводы:**

Расписание в основном отвечает требованиям, предъявленным к нему СанПиН, и создает удовлетворительные условия для комфортной работы учащихся и учителей.

Причины допущенных отклонений в учреждении:

учитель Курбацкий В.В. преподаёт несколько предметов: ОБЖ, технологию (м) и физическую культуру;

учитель Волченкова Е.В. преподаёт все уроки русского языка и литературы в 7-11 классах;

учитель Пронина Н.Ю. преподаёт математику в 5 классе и все предметы математического цикла в 8, 9, 10, 11 классах;

учитель Захарова А.А. ведёт несколько предметов: физику (7-11 кл), географию (5-11 кл), астрономию (10-11 кл), информатику (9-11 кл).