

**Пояснительная записка к расписанию уроков
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя
общеобразовательная школа села Карманово муниципального района
Янаульский район Республики Башкортостан на 2025-2026 учебный год**

Расписание уроков на 2025-2026 учебный год составлено согласно нормативным документам:

- Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;
- Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФГОС НОО ОВЗ);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г.

№ 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП НОО);

- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП ОО);

№ 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 22 января 2024 г. № 31);

- Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 9 октября 2024 г. № 704);

- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 – СП 2.4.3648-20);

- Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 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 – СанПиН 1.2.3685-21);

- Методическим рекомендациям МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г. (далее – МР 2.4.0331-23);

- Письму Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период) (далее – письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326).

Основная цель расписаний уроков – создание условий обучения, соответствующих: санитарным нормам, динамике умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и недели, равномерному распределению учебной нагрузки на обучающихся и снижению их перегрузки. Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательных отношений.

Расписание учебных занятий учитывает выполнение следующих требований:

–создание оптимальных условий для обеспечения эффективного труда обучающихся;

- обеспечение высокого уровня эффективности труда педагога, профилактики снижения его работоспособности как в пределах одного рабочего дня, так и в течение рабочей недели;
- учет материально-технических условий образовательного учреждения;
- снижение уровня стресса у школьников за счет установления в расписании уроков предельного объема учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур (до 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году, согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»);
- соблюдение требований нормативных документов, регламентирующих работу образовательного учреждения.

Адаптация единых расписаний к условиям МБОУ СОШ с.Карманово проводилась с учетом требований к составлению расписания уроков (СП 2.4.3648-20), шкалы трудности учебных предметов (СанПиН 1.2.3685-21) и рекомендаций по составлению расписания уроков (МР 2.4.0331-23).

С целью учета особенностей организации учебного процесса для обучающихся 1-х классов в первые месяцы их обучения в расписании уроков предусмотрен адаптационный период (сентябрь-октябрь) (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326). В течение сентября и октября учебная нагрузка первоклассников не превышает 15 часов в неделю. Это означает, что в день допускается не более 3 уроков продолжительностью по 35 минут каждый. Облегченный учебный день –среда – с меньшей интеллектуальной нагрузкой, чтобы предупредить переутомление и способствовать мягкой адаптации детей к школьной среде. Расписание уроков организовано ступенчато: с меньшим числом уроков в сентябре – октябре и последующим увеличением нагрузки в ноябре – декабре, когда возможно проведение 4-х уроков в день. В адаптационный период распределение учебных предметов осуществляется с учетом их сложности и степени воспринимаемости детьми младшего школьного возраста.

Распределение учебных часов по федеральному учебному плану предусматривает, что в первую и третью недели обучающиеся проходят: 4 часа русского языка, 3 часа литературного чтения, 3 часа математики, 1 час окружающего мира, по 0,5 часа музыки и изобразительного искусства, по 0,5 ч. родного языка и литературного чтения на родном языке 1 час физической культуры, 1 час башкирского государственного языка . Уроки по труду (технологии) в эти недели не проводятся. Во вторую и четвертую недели количество часов по русскому языку остается прежним – 4, по литературному чтению – 3, по математике – 3, по окружающему миру – 1. Также по 0,5 часа отводится на музыку и изобразительное искусство, по 0,5 ч. родного языка и литературного чтения на родном языке 1 час – на труд (технологию) и 1 час – на физическую культуру. Общая недельная нагрузка при этом не превышает 15 часов (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326).

При необходимости сокращения часов в адаптационный период в первую очередь уменьшается количество занятий по наиболее трудным учебным предметам – русскому языку, математике, литературному чтению и окружающему миру. Однако допустимо снижение не более чем на 1 час в неделю по каждому из этих учебных предметов. Также допускается сокращение количества уроков труда (технологии) до 1 урока в 2 недели.

Важной составляющей расписания уроков в этот период является обеспечение физической активности. После второго и третьего уроков проводится по две перемены длительностью 20 минут. В середине учебного дня организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут, предпочтительно на свежем воздухе. На каждом уроке проводятся обязательные физкультминутки.

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, туд(технология), изобразительного искусства, музыки, ОБЗР.

Учебная нагрузка в течение учебной недели распределена с учетом 2 варианта: при варианте с «облегченным» днем в середине недели наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе (МР 2.4.0331-23).

Объем максимально допустимой недельной нагрузки в течение дня для обучающихся:

В адаптационный период: 1-х классов в сентябре-октябре – по 3 урока в день (по 35 минут каждый); в ноябре-декабре – по 4 урока в день (по 35 минут каждый);

В остальные периоды:

1-х классов в январе-мае – по 4 урока в день (по 40 минут каждый)

2-4-х классов – 5 уроков и один раз в неделю может быть 6 уроков (за счет включения в расписание урока физической культуры);

5-6-х классов – 6 уроков;

7-11-х классов – 7 уроков

Продолжительность уроков в течение учебного года не должна превышать в:

1-м классе – 35 минут (в сентябре-декабре) и 40 минут (в январе-мае); 2-11-х классах – 45 минут; классах, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья – 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, две перемены по 20 минут каждая после 2 и 3 уроков.

МБОУ СОШ с.Карманово занимается в одну смену. Таким образом при составлении расписания учитывалось следующее:

- 5 дневная учебная неделя для 1-10 классов

- количество классов в школе
- количество учащихся в классах
- расписания звонков

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2025 - 2026 учебный год, учебными программами по предметам. Так же учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей, распределении классного руководства, о режиме работы школы, сведения о количестве классов на начало учебного года.

Наиболее рационально составлено расписание уроков для обучающихся начальных классов. Это объясняется тем, что почти все уроки проводят сами учителя начальных классов, исключение составляют такой предмет, как иностранный язык (английский) язык (во 2-4 классах), физкультура 1 - 4 классы.

При адаптации варианта расписания уроков используются шкалы трудности учебных предметов, определенные в таблицах 6.9, 6.10, 6.11 СанПиН 1.2.3685-21, в которых трудность каждого учебного предмета установлена в баллах.

Шкала трудности предметов для 1-4 классов

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг)
Математика	8
Русский язык	7
Русский (родной) язык	7
Государственный (башкирский язык)	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Литературное чтение на родном языке	5
ОРКСЭ	6
ИЗО/ музыка	3
Труд(Технология)	2
Физическая культура	1
Иностранный язык	7

При составлении расписания для обучающихся 5-11 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин. Расписание для обучающихся 5-9 классов сбалансировать труднее, т.к. учитель английского языка ведёт уроки ещё и в начальных классах, также в школе один учитель физкультуры который ведёт уроки в 1 - 10 классах.

Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)						
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Химия				10	10	11	11
Геометрия			10	10	10	11	11
Физика			8	8	8	12	12
Алгебра			10	10	10	10	10
ВиС			10	10	10	10	10
Биология	8	8	8	8	8	7	7
Математика	13	13					
Иностранный язык	9	9	9	9	9	8	8
Русский язык, Родной язык, баш.гос.язык	8	8	8	8	8	9	9
География	6	6	6	6	6	3	3
Обществознание				5	5	5	5
История	5	5	5	5	5	5	5
Труд(Технология)	4	4	4	4	4		
Литература, родная литература	4	4	4	4	4	8	8
ИЗО	3	3	3				
Физическая культура	4	4	4	4	4	1	1
Музыка	1	1	1	1			
Информатика			7	7	7	6	6
ОБЗР				3	3	2	2

В расписании полностью реализован учебный план школы.

При составлении расписания было учтено то, что в школе 1 спортивный зал, школа занимается в одну смену, учителя- предметники совмещают по несколько предметов.

Поэтому имеются незначительные отклонения от гигиенических норм.

Ежедневное (недельное) расписание уроков (по баллам) на 2025-2026 учебный год. (СРЕДА- облегчённый день)

День недели	классы									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
понедельник	21	23	22	27	46	41\39	46	46	49	50
вторник	27	29	29	29	47	46	50	48	52	51
среда	22	19	23	22	35	40	35	43	39	40
четверг	26	34	33	33	47	47	39	54	53\49	57
пятница	23	29	27	29	37\35	42	43	46	51	51

**Расписание звонков МБОУ СОШ с.Карманово
на 2025-2026 учебный год**

Расписание звонков для 2– 11 классов продолжительность урока – 40 минут

	Время		Продолжительность перемен (в мин.)
	Начало урока	Окончание урока	
1-ый урок	08.10	08.50	10 мин
2-ой урок	09.00	09.40	20мин.
3-ий урок	10.00	10.40	20 мин.
4-ый урок	11.00	11.40	10 мин.
5-ый урок	11.50	12.30	10 мин
6-ой урок	12.40	13.20	10 мин.
7-ой урок	13.30	14.10	10 мин
8-ой урок	14.20	15.00	

Выводы:

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

2.Причины допущенных отклонений:

- В 1 – 4 классах уроки физической культуры, иностранного языка, родных языков ведут специалисты предметники. Это учителя основной и средней школы, поэтому имеют место случаи, когда базовые предметы в начальной школе не попадают на 2 и 3 уроки, в связи с загруженностью специалистов.
- Уроки родного языка и литературы в 1-2,3-4, 6,8 классах , ведутся по подгруппам с объединениями классов.
- Иностранный язык в 8 классах делится на подгруппы.
- Учителя имеют большую педагогическую нагрузку и/или ведут несколько предметов .