УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Мельничновская СШ»
_____ А.А.Андрухович
Приказ №131 от 01. 09.2026 г.

Пояснительная записка к расписанию учебных занятий и внеурочной деятельности МБОУ «МельничновскаяСШ» Белогорского района Республики Крым в 2026-2027 учебном году

Расписание уроков составлено на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (с изменениями).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (с изменениями).
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 №371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (с изменениями).
- Приказа 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).
- Постановления 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).
- Постановления 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).
- Методических рекомендаций МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях, утвержденных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г. (далее – МР 2.4.0331-23).
- Письма 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).
- Методических рекомендации к вариантам расписаний уроков для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования (утв. Министерством просвещения Российской Федерации 14 августа 2025 г.).
- Учебного плана МБОУ «Мельничновская СШ» Белогорского района Республики Крым на 2026/2027 учебный год.

Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательных отношений.

Школа работает в одну смену, согласно годового календарного учебного графика.

Максимальная учебная нагрузка обучающихся, предусмотренная учебными планами, соответствует требованиям СанПин при пятидневной учебной неделе для 1-11 классов:

Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Максимальная нагрузка, ч	21	25	25	25	30,5	31	34	35	34	34	34

Продолжительность учебного года:

- 1-й класс - 33 учебные недели;
- 2-4-й классы - 34 учебные недели;
- 5-8,10 классы - 34 учебных недель;
- 9,11классы - 34 учебные недели + итоговая аттестация.

При реализации ООП начального общего образования, ООП основного общего образования школой используются электронные средства обучения на уроках при соблюдении установленных СП 1.2.3685–21 требований:

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуется облегченный учебный день –среда или четверг.

Во время уроков чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.); в 1 - 4 классах не превышает 7 - 10 минут,

в 5 - 11 классах - 10 - 15 минут.

Продолжительность непрерывного использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

Классы	Непрерывная длительность (мин.) не более					
	Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушиваемые аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет для обучающихся:

1-2 классов- не более 20 минут;

3-4 классов – не более 25 минут;

5-6 классов- не более 30 минут;

10-11 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках

в 1-4 классах не должна превышать 5 минут,

5-11 классов- 10 минут.

Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-11 классах- не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки,)

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Двигательная активность обучающихся, помимо 2-х уроков физической культуры, в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений;
- организованных подвижных игр на переменах;
- часа спортивных игр во внеурочной деятельности;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Объем домашних заданий не должен превышать (в астрономических часах):

- в 1 классе – нет домашних заданий,
- во 2 - 3 классах - 1,5 ч,
- в 4 - 5 классах - 2 ч,
- в 6 - 8 классах - 2,5 ч,
- в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

Согласно п.10.5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» объем недельной учебной нагрузки не превышает максимальную величину образовательной нагрузки, определенной гигиеническими требованиями.

Недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели.

При составлении расписания уроков учтены следующие факторы (в соответствии с Приложением 3 к СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические рекомендации к расписанию уроков»):

- учет кривой умственной работоспособности обучающихся;
- рациональное распределение учебной нагрузки по дням недели;
- распределение учебной нагрузки в течение каждого дня;
- равномерное распределение уроков одной образовательной области в течение недели;

чередование предметов разных видов деятельности в течение дня п.10.8 СанПиН.

При составлении расписания уроков с целью рационального распределения уроков в течение недели использована таблица №1 «Шкала трудности предметов» (СанПиН 1.2.3685-21).

Анализ расписания уроков обучающихся начальной школы *(Приложение 1).*

Анализ расписания обучающихся первых классов.

Режимные моменты обучения детей в первых классах определены следующие:

- 5-дневная учебная неделя;
- организация постепенного увеличения учебной нагрузки и плавное снижение к концу недели;
- проводится не боле 4 уроков в день и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- используется "ступенчатый " режим обучения в адаптационный период;

- дополнительные недельные каникулы с 15.02.2027 г. по 21.02.2027 г. - 10 дней;
- нулевые и сдвоенные уроки в 1-4 классах не проводятся.
- обязательно проведение гимнастики для глаз и физкультминуток во время уроков.

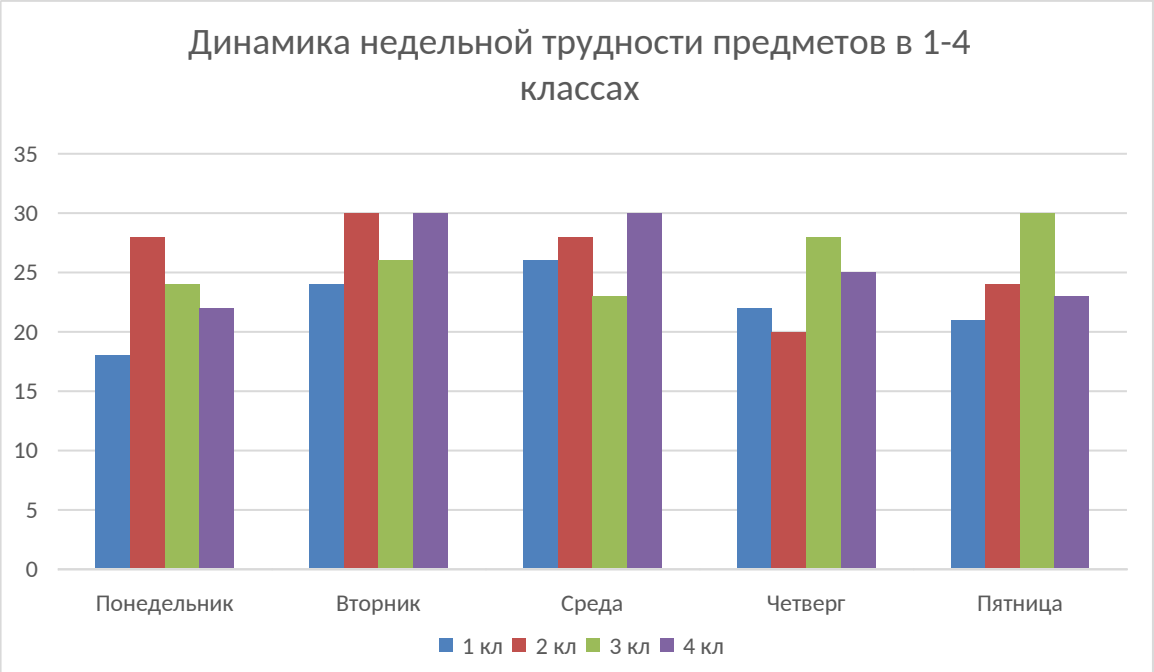
Соблюдается требование максимально допустимой недельной нагрузки - при 5-дневной неделе.

Анализ расписания учащихся 2- 4 классов начальной школы (Приложение 2).

- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков;
- Можно считать оптимальным расписание для 2-4 классов, так как максимум нагрузки в течение недели приходится на вторник и (или) среду/четверг, к концу недели происходит снижение нагрузки.

Распределение нагрузки в течение недели

День недели /класс	**1 класс**	**2 класс**	**3 класс**	**4 класс**
Понедельник	18	28	24	22
Вторник	24	30	26	30
Среда	26	28	23	30
Четверг	22	20	28	25
Пятница	21	24	30	23



Анализ уроков обучающихся основной школы (Приложение 3).

- для обучающихся 5-9 классов – не более 8 уроков.

Правильно составленное школьное расписание уроков позволяет сохранить высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, четверти. При составлении расписания уроков можно выделить ряд принципов.

Первый принцип формулируется как «учет динамики работоспособности в сочетании со сложностью предмета». Сложность предмета – понятие субъективное, ведь ученики имеют разные способности и склонности, неодинаковое и эмоциональное восприятие данного предмета. Трудность предмета зависит и от профессионального мастерства учителя. Тем не менее, многочисленные исследования позволили классифицировать предметы по их сложности, в основу классификации была положена выраженность объективных признаков утомления, регистрируемых после того или иного урока.

Второй принцип правильного составления расписания уроков можно сформулировать как «чередование предметов по их сложности». При этом можно поставить рядом два достаточно сложных предмета как математика и иностранный язык, поскольку характер материала у них различный. Но ставить рядом русский язык и литературу, физику и химию не рекомендуется, поскольку это предметы однотипные.

В составлении расписания уроков, данный принцип соблюдается не всегда. Это связано с количеством кабинетов, количеством учителей, их нагрузкой.

В целом расписание для обучающихся 5-6 классов можно считать рациональным: наблюдается равномерное распределение учебной нагрузки в течение недели. Происходит нарастание нагрузки в течение недели с понижением ее к концу недели во всех классах. Пик распределения урочной учебной нагрузки по дням недели в 5-9 классах приходится в основном на вторник и (или) среду (кроме 8 и 9классов).

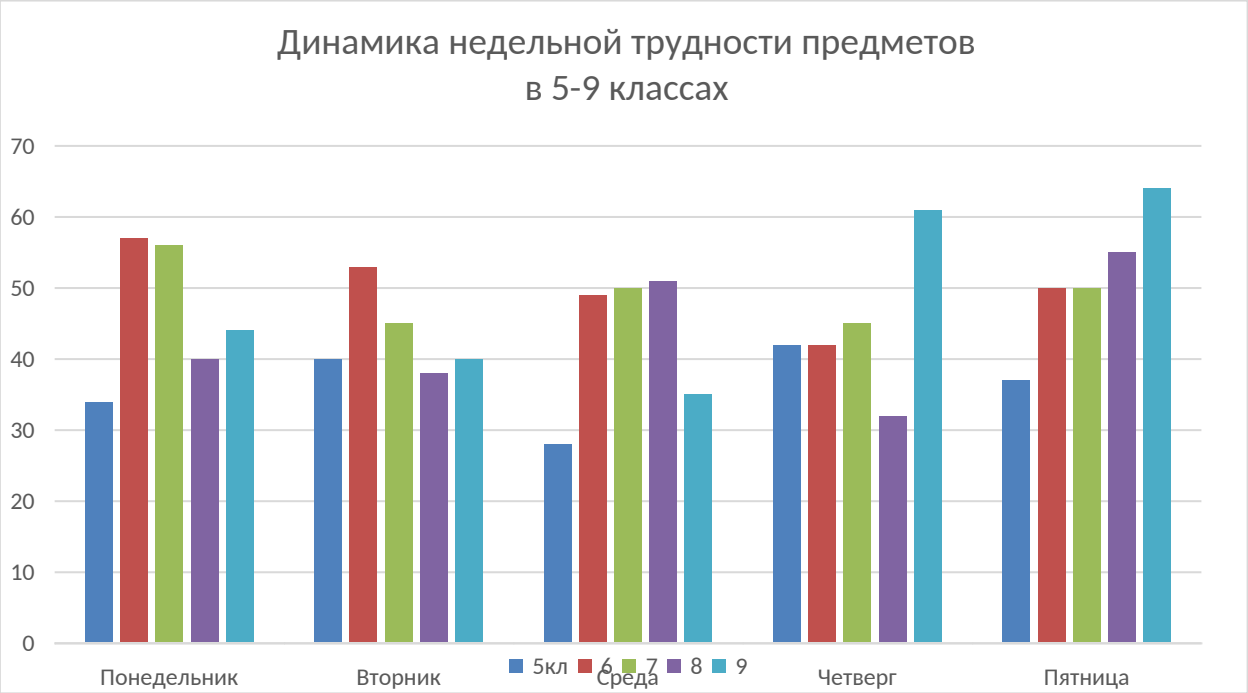
Известно, что вновь вводимые предметы являются наиболее трудными. Для обучающихся седьмых классов это физика и геометрия. Можно признать оптимальной постановку этих уроков в расписании с первого по четвертый урок, когда работоспособность обучающихся на достаточном уровне.

Для учеников восьмых классов таким предметом являются химия.

Изучение расписания уроков с целью соблюдения гигиенических требований в течение недели показало следующее:

Распределение нагрузки в течение недели

Класс	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
5	34	40	28	42	37
6	57	53	49	42	50
7	56	45	50	45	50
8	40	38	51	32	55
9	44	40	35	61	64



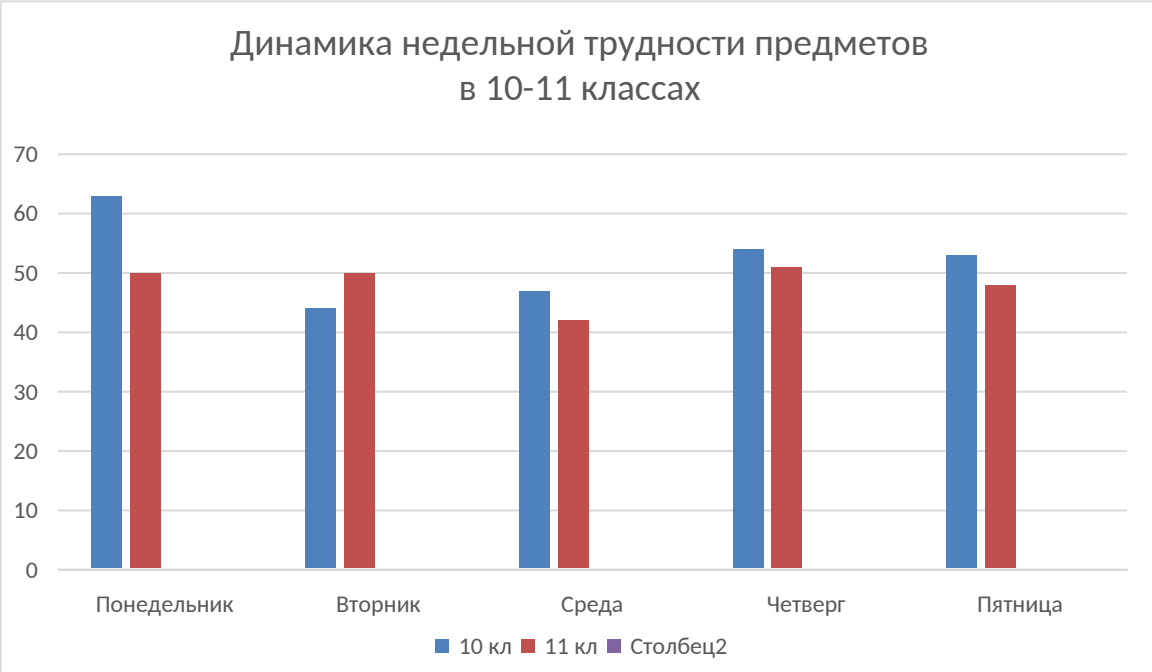
Анализ расписания уроков обучающихся 10- 11 классов (Приложение 4) .

для обучающихся 10 класса – не более 7 уроков.

Расписание для обучающихся 10-11 класса можно считать оптимальным, так как увеличение нагрузки в в начале недели сменяется постепенным снижением нагрузки к концу недели. Изучение расписания уроков с целью соблюдения гигиенических требований в течение недели показало следующее:

Распределение нагрузки в течение недели

День недели /класс	10класс	11 класс
Понедельник	63	50
Вторник	44	50
Среда	47	42
Четверг	54	51
Пятница	53	48



С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз в соответствии с п. 10.17. СанПиН.

Расписание уроков составлено с соблюдением гигиенических требований к режиму учебно – воспитательного процесса, представленные в нём предметы по возможности обеспечивают смену характера деятельности учащихся, облегчённые предметы и предметы двигательной активности разнесены на разные дни. Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов приходиться на вторник и (или) среду. В расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

Превышения норм учебной нагрузки в расписании по отношению к учебному плану отсутствуют. Названия учебных предметов в расписании и учебном плане одинаковые. Расписание составлено исходя из имеющихся базовых возможностей школы. Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

НепредставляетсявозможнымвыполнитьвсетребованиясанитарныхправилСП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения,отдыхаиоздоровлениядетейимолодежи"т.к.вучрежденииоднимучителем ведется несколько предметов или учитель работает по совместительству:

Труд(технология), ВД «Россия – мои горизонты»–5-11 - 1 учитель,
ОБЗР8-11,физическая культура1-11классы-1учитель;
Иностранный язык(английский) 2-11 классы – 1 учитель;.
Математика, алгебра, геометрия 8,11 классы – учитель по совместительству;
Физика,химия 7-11классы- 1учитель, совместитель;
ИЗО, крымскотатарский язык и литература – 1 учитель.

Расписание часов внеурочной деятельности (Приложение 5).

Реализация направлений внеурочной деятельности обеспечивает выполнение требований ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО, АООП.

Школа предоставляет каждому обучающемуся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на его развитие, и соответствующих его интересам. Достижение цели организации внеурочной деятельности происходит через комплексное решение задач развития, воспитания и социализации.

Внеурочнаядеятельностьорганизуетсяпопятинаправлениямразвитияличности:

духовно-нравственное,
военно-патриотическое,
социально-культурное,
общеинтеллектуальное,
проектно-исследовательское.

В расписании занятий внеурочной деятельности норма недельного объема занятий соблюдена и не превышает 5 часов в каждом классе. Перерывы между занятиями внеурочной деятельности, которые стоят в один день, составляют 10 минут. В расписании предусмотрены внеурочные занятия «Разговоры о важном» по понедельникам первым уроком. Между внеурочным занятием «Разговоры о важном» и первым уроком предусмотрена перемена в 10 минут. Кроме того, по четвергам в расписании стоят занятия профориентационной направленности для 6–11-х классов в целях реализации профориентационного минимума по рекомендациям Минпросвещения (письмо от 01.06.2023 № АБ-2324/05).

Вывод Расписание уроков и занятий внеурочной деятельности соответствуют требованиям СанПиН 1.2.3685-21, СП 2.4.3648-20 и Методических рекомендаций Роспотребнадзора по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях.По всем направлениям внеурочной деятельности разработаны программыкурсов внеурочнойдеятельности.

Во внеурочной деятельности занято 100 % обучающихся, что подтверждено списочным составом обучающихся МБОУ «Мельничноская СШ», посещающих курсы по всем вышеперечисленным направлениям.

Внеурочная деятельность реализуется через такие формы, как экскурсии,кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования.

Педагоги, ведущие курсы в рамках внеурочной деятельности, являются штатными педагогами МБОУ «Мельничноская СШ».