

**Пояснительная записка к расписанию уроков
НОЧУ «Православная гимназия имени святителя Филофея, митрополита
Тобольского»
на 2018-2019 учебный год.**

Расписание уроков НОЧУ Филофеевская гимназия составлено в соответствии с:

- Учебным планом НОЧУ Филофеевская гимназия на 2018-2019 учебный год, согласованного с учредителем НОЧУ Филофеевская гимназия;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Распределение учебной нагрузки в течение учебной недели во 2-4 классах строится таким образом, что наибольший её объём приходится на середину недели, когда работоспособность нарастает. Для учащихся 1 класса наибольшая интенсивность приходится на вторник и четверг, а среда - облегчённый день (пятидневная учебная неделя).

В 5 – 6 классах – на среду, 7 - 11 класс – на вторник.

На эти дни в расписании уроков включены 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, что соответствует требованиям п. 10.16 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Учебные занятия начинаются с 8 часов 30 минут, что соответствует требованиям п. 10.4 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Для учеников 1 - 6 классов занятия проводятся в первую смену по 5-дневной учебной неделе, в 7 – 11 классах занятия тоже проводятся в первую смену, но по 6-дневной учебной неделе, что соответствует требованиям п. 10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Расписание уроков составлено с учетом чередования различных по сложности предметов в течение дня и недели:

- для обучающихся 1 - 4 классов основные предметы (математика, русский и английский языки, окружающий мир, литературное чтение) чередуются с уроками музыки, технологии, изобразительного искусства, физической культуры, что соответствует требованиям п. 10.8 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

В 1 - 4 классах двойных уроков нет, что соответствует требованиям п. 10.8 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не группируются в один день, что соответствует требованиям п. 10.30 СанПиН

2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Для обучающихся в 1 классе в середине учебного дня организована динамическая пауза продолжительностью 40 минут, что соответствует требованиям п. 10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день в среду, что соответствует требованиям п. 10.8 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены – 20 минут, что соответствует требованиям п. 10.12 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1 класса – 4 урока и один день в неделю (четверг) – 5 уроков, за счет урока физической культуры,

- для обучающихся 2 – 4 классов – не более 5 уроков.

Для удовлетворения биологической потребности в движении не зависимо от возраста обучающихся проводится не менее 3-х уроков физической культуры в неделю, предусмотренных в объеме максимально допустимой недельной нагрузки, что соответствует требованиям п. 10.20 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

Режим «ступенчатого» обучения в 1 классе

Смена	Месяц	Количество уроков		Продолжительность урока	Продолжительность перемен
		в день	в неделю		
1	Сентябрь-октябрь	3	15	35 мин	15-25 мин
1	Ноябрь-декабрь	4(+1)	21	35 мин	15-25 мин
1	Январь-май	4(+1)	21	40 мин	10-20 мин

С целью реализации «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе, в соответствии с п. 10.10. СанПиН 2.4.2.2821-10, обеспечивается организация адаптационного периода (письмо МО РФ от 20 апреля 2001 г. № 408/13-13). Таким образом, число уроков в день 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 4 урока по 40 минут каждый.

В сентябре-октябре – проведение четвертого урока (40 учебных часов: 5 уроков еженедельно) проводятся в нетрадиционной форме: целевые прогулки, экскурсии, уроки-театрализации.

Уроки физкультуры в адаптационный период проводятся последними уроками. Содержание уроков направлено на развитие и совершенствование движения детей и по возможности проводятся на свежем воздухе. Таким образом, уроки в нетрадиционной форме (сентябрь-октябрь) распределяются в рамках учебного плана следующим образом: 24 урока физкультуры и 16 нетрадиционных урока, которые распределены между разными предметами, используя гибко расписание уроков.

В 1 класс принимаются дети, достигшие на 1 сентября возраста не менее 6 лет 6 месяцев. Обучение в 1 классе проводится без балльного оценивания и без домашнего задания. Согласно календарному графику в феврале – дополнительные каникулы.

Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках 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	прослушивание аудио-записи	прослушивание аудио-записи 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

С целью профилактики утомления обучающихся не допускается использование на одном уроке более двух видов электронных средств обучения.

Во время проведения урока чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности (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.

Работа с компьютером

Продолжительность непрерывного использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет:

- 1 – 2 классы – не более 20 минут;
- 3 – 4 классы – не более 25 минут;
- 5 – 6 классы – не более 30 минут;
- 7 – 11 классы – не более 35 минут.

Работа с интерактивной доской

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках не превышает:

- 1 – 4 классы – 5 минут;
- 5 – 11 классы – 10 минут.

Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках составляет:

- 1 – 2 классы – не более 25 минут;
- 3 класс и старше – не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена видов деятельности, плотность уроков 60 – 80%, физминутки).

При оборудовании учебных помещений соблюдаются следующие показатели:

№ кабинета	Класс	Площадь кабинета, кв.м	Кол-во обучающихся	Площадь на одного обучающегося, кв.м	Расстояние между рядами двухместных столов	Расстояние между рядом столов и наружной продольной стеной	Расстояние между рядом столов и внутренней продольной стеной	Расстояние от первой парты до учебной доски	Наибольшая удаленность последнего места обучающегося от учебной доски	Высота нижнего края учебной доски над полом	Расстояние от демонстрационного стола до учебной доски
101	4	37,0	26	2,6	60	60	50	240	830	70	
102	3	37,3	24	2,7	60	60	50	240	830	70	
201	2	37,0	26	2,6	60	60	50	240	830	70	
202	1	36,4	26	2,6	60	60	50	240	830	70	
116	5-11	44,3		3,7	60	60	50	240	830	80	100
111	5-11	45,7		3,8	60	60	50	240	830	80	100
205	5-11	39,1	3 +4	3,2	60	60	50	240	830	80	
208	5-11	52,5	17	4,4	60	60	50	240	830	80	
210	5-11	48,6	26	4,0	60	60	50	240	830	80	
211	5-11	38,5		3,2	60	60	50	240	830	80	
214	5-11	44,4	18	3,7	60	60	50	240	830	80	100
301	5-11	41,9		3,5	60	60	50	240	830	80	
303	5-11	59,7	22	4,9	60	60	50	240	830	80	
307	5-11	44,7	20	3,7	60	60	50	240	830	80	

211

Номера мебели по ГОСТам 11015-93 11016-93	Группа роста (в мм)	Высота над полом крышки края стола, обращенного к ученику, по ГОСТу 11015-93 (в мм)	Цвет маркировки	Высота над полом переднего края сиденья по ГОСТу 11016-93 (в мм)
1	1000 - 1150	460	Оранжевые	260
2	1150 - 1300	520	Фиолетов	300
3	1300 - 1450	580	Желтый	340
4	1450 - 1600	640	Красный	380
5	1600 - 1750	700	Зеленый	420
6	Свыше 1750	760	Голубой	460

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ

на 2018-2019 учебный год

	звонки	№	1 класс	№	2 класс	3 класс	4 класс
понедельник	8.30-9.10	1	Чтение 5	1	Окр. мир 6	Русский язык7	Русский язык7
	9.20-10.00	2	Математика 8	2	Математика 8	Математика 8	Иностр. яз. 7
	10.10-10.50		<i>Динамич. пауза</i>	3	Русский язык7	Иностр. яз. 7	Математика 8
	11.10-11.50	3	Письмо 7	4	Физкультура 1	Физкультура 1	Технология 2
	12.10-12.50	4	Физкультура 1	5			
	13.00-13.40			21	6	22	23
вторник	8.30-9.10	1	Чтение 5	1	Русский язык7	Окр. мир 6	Русский язык7
	9.20-10.00	2	Математика 8	2	Математика 8	Математика 8	Иностр. яз. 7
	10.00-10.50		<i>Динамич. пауза</i>	3	Иностр. яз. 7	Русский язык7	Математика 8
	11.10-11.50	3	Письмо 7	4	Физкультура 1	Физкультура 1	ИЗО 3
	12.10-12.50	4	Окр. мир 6	5	Чтение 5	Чтение 5	Физкультура 1
	13.00-13.40			26	6	28	27
среда	8.30-9.10	1	Чтение 5	1	Чтение 5	Русский язык7	Окр. мир 6
	9.20-10.00	2	Математика 8	2	Иностр. яз. 7	Математика 8	Математика 8
	10.10-10.50		<i>Динамич. пауза</i>	3	Математика 8	Иностр. яз. 7	Русский язык7
	11.10-11.50	3	Письмо 7	4	Музыка 3	Чтение 5	Музыка 3
	12.10-12.50	4	ИЗО 3	5	Русский язык7	Музыка 3	Чтение 5
	13.00-13.40			23	6	30	30
четверг	8.30-9.10	1	Чтение 5	1	Чтение 5	Чтение 5	ОРКСЭ 5
	9.20-10.00	2	Математика 8	2	Математика 8	Математика 8	Математика 8
	10.10-10.50		<i>Динамич. пауза</i>	3	Русский язык7	Русский язык7	Русский язык7
	11.10-11.50	3	Письмо 7	4	Технология 2	Технология 2	Физкультура 1
	12.10-12.50	4	Музыка 3	5	Физкультура 1	Физкультура 1	Чтение 5
	13.00-13.40	5	Физкультура1	24	6	23	23
пятница	8.30-9.10	1	Окр. мир 6	1	Чтение 5	Чтение 5	Чтение 5
	9.20-10.00	2	Родной язык 7	2	Русский язык7	Русский язык7	Русский язык7
	10.10-10.50		<i>Динамич. пауза</i>	3	Окр. мир 6	Окр. мир 6	Окр. мир 6
	11.10-11.50	3	Технология 2	4	ИЗО 3	ИЗО 3	Физкультура 1
	12.10-12.50	4	Физкультура 1	5			
	13.00-13.40			16	6	21	21

РАСПИСАНИЕ УРОКОВ

на 2018-2019 учебный год

	звонки	№	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
понедельник	8.30-09.10	1	история5	литерат.6	ИЗО1	музыка1	общ.5	общество5	ОБЖ2
	9.20-10.00	2	матем.10	математ.13	русский 11	англ.яз.8	алгебра7	литерат.8	русский9
	10.10-10.50	3	техн.4	биология8	общ.9	общ.5	русский6	русский9	литерат.8
	11.10-11.50	4	русский8	русский 12	алгебра10	алгебра9	литерат.7	ЛАХТ8	Практикум по решению задач ЕГЭ по математике10
	12.10-12.50	5	литерат.4	техн.3	физ-ра2	литерат.4	ОБЖ3	логика 7	англ.яз.8
	13.00-13.40	6	физ-ра3	техн.3		физ-ра2	искусство1	ОБЖ2	МХК5
			34	45	33	29	29	34	42
вторник	8.30-09.10	1	техн.4	музыка1	географ.6	биология7	биология7	англ.яз. 8	литерат.8
	9.20-10.00	2	англ.яз.9	русский12	англ.яз.10	химия 10	физика 13	математ.10	физика12
	10.10-10.50	3	географ.7	ОПВ8	физика8	русский7	англ.яз.9	математ.10	физика12
	11.10-11.50	4	матем.10	математ.12	русский11	физика9	химия12	греч.яз. 9	РТЗ 10
	12.10-12.50	5	русский8	англ.яз.11	биология7	географ.6	литерат.7	литерат.8	русский9
	13.00-13.40	6	музыка2	географ.7	литерат.4	литерат.4	географ.5	инф6	физ-ра1
			40	51	46	43	53	52	53
среда	8.30-09.10	1	русский8	история8	информ. 4	техн.1	информат.7	история5	история5
	9.20-10.00	2	матем.10	русский12	алгебра10	алгебра9	физика 13	физика 12	математ.10
	10.10-10.50	3	КНЯ7	КНЯ9	геометр.12	логика7	история10	физика 12	математ.10
	11.10-11.50	4	биолог.11	математ.13	англ.яз.10	физика9	геометр.8	РТЗ10	литерат.8
	12.10-12.50	5	англ. 9	англ.яз.11	КНЯ5	англ.яз.8	логика7	история5	литерат.8
	13.00-13.40	6	литерат.4	физ-ра4	техн.2	физ-ра2	алгебра7	физ-ра1	физ-ра1
			48	57	43	36	52	45	42
четверг	8.30-09.10	1	общ.6	литерат.6	литерат.4	географ.6	геометрия8	литерат.8	русский9
	9.20-10.00	2	русский8	русский12	русский11	химия10	ЛНФРИ 10	химия11	математ.10
	10.10-10.50	3	РЯ/РЛ 5	общ.9	история6	история8	химия12	русский9	математ.10
	11.10-11.50	4	матем.10	математ.13	геометр.12	геометр.10	ОПВ8	литерат.8	литерат.8
	12.10-12.50	5	литерат.4	англ.яз.11	географ.6	ОПВ8	географ.5	общ.5	греч.яз.8
	13.00-13.40	6	физ-ра3	физ-ра4	логика 2	гео. ЯНАО5	физ-ра2	географ.3	географ.3
			36	55	44	47	45	44	48
пятница	8.30-09.10	1	русский8	история8	техн.2	история8	литерат.7	МХК5	общ5
	9.20-10.00	2	матем.10	русский12	англ.яз.10	геометр.10	англ.яз.9	математ.10	англ.яз.8
	10.10-10.50	3	англ.яз.9	литерат.6	физика8	англ.яз.8	история10	математ.10	ОПВ5
	11.10-11.50	4	история5	математ.13	русский11	алгебра9	алгебра7	русский9	химия11
	12.10-12.50	5	ИЗО3	русский12	алгебра10	русский7	Ком. ан.тек. 6	литерат.8	лат. яз. 8
	13.00-13.40	6		ИЗО3	физ-ра2	ИЗО3	физ-ра2	физкульт1	ПРОЗ 5
			35	54	43	45	41	43	43
суббота	08.30-09.10	1			музыка1	биология7	русский6	ПРОЗ 5	история5
	09.20-10.00	2			алгебра10	алгебра9	биология7	англ.яз.8	англ.яз.8
	10.20-11.00	3			ОПВ6	русский7	англ.яз.9	англ.яз.8	биология7
	11.10-11.50	4			русский11	ОБЖ3	информат.7	биология7	инфор.6
	12.00-12.40	5			история6	информат.7	физ-ра2	лат.яз 8	общ5
	12.50-13.30	6			физ-ра2	физ-ра2	ЦП1	ОПВ5	астрон.4
				36	35	32	41	35	

