Задание подготовлено в рамках проекта АНО «Лаборатория модернизации образовательных ресурсов» «Кадровый и учебно-методический ресурс формирования общих компетенций обучающихся по программам СПО», который реализуется с использованием гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества, предоставленного Фондом президентских грантов.

**Разработчики**

Алямскова Ольга Борисовна, ГБПОУ «Поволжский строительно-энергетический колледж им. П. Мачнева»

**Назначение задания**

Разрешение проблем. Планирование деятельности. Уровень II

44.02.02 Преподавание в начальных классах

МДК.01.01 Теоретические основы организации обучения в начальных классах

Тема: Гигиенические требования к организации обучения

**Комментарии**

Задание используется в начале урока изучения нового материала, после чего обсуждаются результаты его выполнения и преподаватель обращает внимание обучающихся на те ас*пек*ты, которые необходимо учитывать при составлении расписания.

Внимательно изучите требования и рекомендации СанПиНа к расписанию уроков (источник 1). Ознакомьтесь с недельной нагрузкой обучающихся в III четверти.

**Составьте расписание уроков на III четверть для 1 класса. Заполните бланк**

**Расписание уроков. 1 класс**

| День недели | № урока | Время | Урок \ Внеурочная деятельность |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
|  |
| Вторник | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
|  |
| Среда | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
|  |
| Четверг | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
|  |
| Пятница | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |
|  |
| Суббота | 1 |  |  |
| 2 |  |  |
| 3 |  |  |
| 4 |  |  |
| 5 |  |  |
| 6 |  |  |

*Источник 1*

**X.** **Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности**

([**СанПиН 2.4.2.2821-10**](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/1000)**)**

10.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Количество учащихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

10.2. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, рекомендуется проводить в условиях дошкольной организации, осуществляющей образовательную деятельность или в общеобразовательной организации с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

10.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

10.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

…

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

Обучение в 3 смены в общеобразовательных организациях не допускается.

[10.5.](http://ivo.garant.ru/#/document/55171359/entry/1021) Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в [таблице 3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/1003).

*Таблица 3*

**Гигиенические требования к максимальному общему объему**

**недельной образовательной нагрузки обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)[\*](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10031) | Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)[\*\*](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10032) |
| при 6-ти дневной неделе, не более | при 5-ти дневной неделе, не более | Независимо от продолжительности учебной недели, не более |
| 1 | - | 21 | 10 |
| 2 - 4 | 26 | 23 | 10 |
| 5 | 32 | 29 | 10 |
| 6 | 33 | 30 | 10 |
| 7 | 35 | 32 | 10 |
| 8 - 9 | 36 | 33 | 10 |
| 10 - 11 | 37 | 34 | 10 |
| **Примечание:**\* Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.\*\* Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений |

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

10.6. Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется в течение учебной недели.

Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

* для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;
* для обучающихся 2-4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
* для обучающихся 5-7 классов - не более 7 уроков;
* для обучающихся 8-11 классов - не более 8 уроков.

10.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов ([приложение 3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30000) настоящих санитарных правил).

10.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется [пунктом 10.10](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10) настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

10.10. 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 в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).
* рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
* обучение проводится без балльного оценивания занятий обучающихся и домашних заданий;
* дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию:

* полдника и прогулок для всех учащихся;
* полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

10.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

10.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

…

10.17. С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз.

10.18. Необходимо чередовать во время урока 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 должна превышать 7-10 минут, в 5-11 классах - 10-15 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35 см у обучающихся 1-4 классов и не менее 30-45 см - у обучающихся 5-11 классов.

**Приложение 3**

**к** [**СанПиН 2.4.2.2821-10**](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/1000)

**Гигиенические рекомендации к расписанию уроков**

Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10-12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.

Поэтому в расписании уроков для обучающихся начального общего образования основные предметы должны проводиться на 2-3-х уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования - на 2-х, 3-х, 4-х уроках.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.

Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности ([таблица 1](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30001), [2](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30002), [3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30003) настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться [таблицами 1-3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30001), в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

*Таблица 1*

**Шкала трудности предметов для 1 - 4 классов**

|  |  |
| --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество баллов (ранг трудности) |
| Математика | 8 |
| Русский (национальный, иностранный язык) | 7 |
| Окружающий мир, информатика | 6 |
| Русская (национальная) литература | 5 |
| История (4 классов) | 4 |
| Рисование и музыка | 3 |
| Труд | 2 |
| Физическая культура | 1 |

*Источник 2*

**Недельная нагрузка для 1 класса.**

|  |  |
| --- | --- |
| Общеобразовательные предметы | Количество уроков (академических часов) |
| Математика | 4 |
| Русский язык | 5 |
| Окружающий мир | 2 |
| Литературное чтение | 4 |
| Музыка  | 1 |
| Изобразительное искусство  | 1 |
| Технология | 1 |
| Физическая культура | 3 |
| Внеурочная деятельность | 5 |

*Использованы материалы источника:* [*http://ivo.garant.ru/ - /document-relations/12183577/1/0/40000*](http://ivo.garant.ru/#/document-relations/12183577/1/0/40000)

Инструмент проверки

|  |  |
| --- | --- |
| Уроки начинаются не ранее 8 часов | 1 балл |
| Общий объем аудиторной нагрузки соответствует заданной недельной нагрузке | 1 балл |
| Количество уроков по предметам в неделю соответствует недельной нагрузке | 1 балл |
| Пятидневная рабочая неделя | 1 балл |
| Общий объем нагрузки в течение дня не превышает 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры | 1 балл |
| Между началом внеурочной деятельности и последним уроком предусмотрен перерыв не менее 45 минут | 1 балл |
| Продолжительность урока не превышает 40 минут | 1 балл |
| Нет сдвоенных уроков | 1 балл |
| Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 урока) - 20 минут | 1 балл |
| Русский язык и математика проводятся вторым и третьим уроком | 1 балл |
| Занятия физической культурой стоят последними уроками | 1 балл |
| Наибольший объем учебной нагрузки приходился на вторник и \ или среду | 1 балл |
| Облегченный учебный день в четверг или пятницу | 1 балл |
| ***Максимальный балл*** | ***13 баллов*** |