



2.2.1 ОТСУТСТВИЕ УЧЕБНЫХ ПЕРЕГРУЗОК ОБУЧАЮЩИХСЯ

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана образовательного учреждения на 2022-2023 учебный год в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Расписание занятий составлено с соблюдением нормативов максимальной аудиторной нагрузки и нормативов времени, отводимого на выполнение домашнего задания. Расписание уроков 1-й половины дня составлено с соблюдением гигиенических требований к режиму учебно-воспитательного процесса, представленные в нём предметы по возможности обеспечивают смену характера деятельности обучающихся, облегчённые предметы и предметы двигательной активности разнесены на разные дни. Превышения норм учебной нагрузки в расписании по отношению к учебному плану отсутствуют. Названия учебных предметов в расписании и учебном плане одинаковые. Расписание уроков составлено с учётом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (в соответствии с п. 2.10.3.). Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учётом возрастных особенностей и состояния здоровья.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминуток во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО. В соответствии с п.3.5.13. режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, включает различные формы двигательной активности. В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Физкультурные, физкультурно-оздоровительные мероприятия, массовые спортивные мероприятия, туристические походы, спортивные соревнования организуются с учётом возраста, физической подготовленности и состояния здоровья детей. Возможность проведения занятий физической культурой и спортом на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеорологических условий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха).

Расписание уроков составлено с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (приложение 3 СанПиН 2.4.2.2821-10). При составлении расписания учитывалось следующее:

- ✓ 5-дневная учебная неделя для 1-7 классов;
- ✓ 6-дневная учебная неделя для 8-11 классов;
- ✓ занятость спортивного зала;
- ✓ расписание звонков.

В соответствии с п. 3.4.15 учебные занятия начинаются в 8.10 для обучающихся 9-11 и в 9.05 для обучающихся 2-8 классов, далее классы заходят в помещение лицея в соответствии с «Графиком прихода обучающихся».

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объём максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов – не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков, за счёт урока физической культуры. Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований: учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену; обучение 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; в январе-мае – по 4 урока в день по 40 минут каждый; в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут; предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти;

- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры;

- для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков;

- для обучающихся 7-11 классов – не более 7 уроков.

Продолжительность перемен составляет от 10 до 20 минут.

В расписании уроков по возможности, ограниченной большими учительскими нагрузками, предметы, имеющие высокий ранг трудности поставлены на 2 - 4 уроки. Занятия физической культурой не всегда возможно поставить в числе последних уроков, так как в 1-11 классах работают пять преподавателей физической культуры (включая учителя ритмики), а также имеется только два спортивных и один актовый залы, которые должны максимально рационально использоваться, поэтому учебная нагрузка на спортивные и актовый залы распределяется равномерно по всем урокам с первого по седьмой ежедневно. Учителям физической культуры рекомендуется по возможности проводить уроки на свежем воздухе.