

Пример расписания уроков для обучающихся начального, основного и среднего общего образования

Таблица 5.1

Пример расписания уроков для обучающихся начального образования (пятидневная неделя)

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл*	Предмет	Балл*	Предмет	Балл*	Предмет	Балл*
Понедельник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	ФК	1	ФК	1	ИЗО	3	ФК	1
Сумма баллов за учебный день			21		21		23		21
Вторник	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	ОРКСЭ	6
	2	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Математика	8	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	Музыка	3	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Окружающий мир	6
	5	-	-	ИЗО	3	ФК	1	ИЗО	3
Сумма баллов за учебный день			23		29		28		30
Среда	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	4	Окружающий мир	6	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	5	ФК	1	ФК	1	Музыка	3	ФК	1
Сумма баллов за учебный день			27		28		29		28

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл*	Предмет	Балл*	Предмет	Балл*	Предмет	Балл*
Четверг	1	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Технология	2	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Окружающий мир	6
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8
	4	Технология	2	Музыка	3	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	5	-	-	Технология	2	ФК	1	Технология	2
Сумма баллов за учебный день			23		25		24		28
Пятница	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Музыка	3
	2	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	3	ИЗО	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	ФК	1	ФК	1	ФК	1	Литературное чтение	5
	5	-	-	-	-	-	-	ФК	1
Сумма баллов за учебный день			16		21		20		23

Примечание: * – балл – балл трудности.

ФК – физическая культура; ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – Основы религиозных культур и светской этики.

Отсутствующие в шкалах трудности учебные предметы ранжируют аналогично предметам данной предметной области, например, балл трудности предмета «Основы религиозных культур и светской этики» принимается аналогично предмету «Окружающий мир» – 6 баллов.

Пример расписания уроков для обучающихся основного общего образования (пятидневная неделя)

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл*	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник	1	История	5	Литература	6	География	6	Обществознание	5	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	Химия	12
	3	Иностранный язык	9	Иностранный язык	11	Физика	8	Русский язык	7	Иностранный язык	9
	4	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	История	8	Алгебра	7
	5	Технология	4	ФК	4	ИЗО	1	Технология	1	ФК	2
	6	-	-	-	-	ФК	2	ФК	2	-	-
Сумма баллов за учебный день			36		46		38		33		36
Вторник	1	География	7	Литература	6	Биология	7	Биология	7	Обществознание	5
	2	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Геометрия	10	Физика	13
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Физика	9	Иностранный язык	9
	4	Музыка	2	Обществознание	9	Физика	8	Иностранный язык	8	История	10
	5	Иностранный язык	9	ФК	4	Иностранный язык	10	Русский язык	7	Русский язык	6
	6	ФК	3	История	8	ФК	2	Информатика	7	Литература	7
	7	-	-	-	-	-	-	ФК	2	Технология	4
Сумма баллов за учебный день			39		52		50		50		54

День недели	Урок	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс		
		Предмет	Балл*	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Среда	1	История	5	8	Биология	8	История	6	География	6	География	6	География	5		
	2	Математика	10	13	Математика	13	Алгебра	10	Химия	10	Химия	10	Физика	13		
	3	Русский язык	8	12	Русский язык	12	Русский язык	11	Алгебра	9	История	9	История	10		
	4	Литература	4	12	Русский язык	12	Обществознание	9	Иностраннный язык	8	Химия	8	Химия	12		
	5	Иностраннный язык	9	3	Технология	3	Биология	7	Русский язык	7	Геометрия	7	Геометрия	8		
	6	ФК	3	7	География	7	Литература	4	ОБЖ	3	ФК	3	ФК	2		
	7	-	-	-	-	-	Технология	2	-	-	-	-	-	-		
Сумма баллов за учебный день			39	55		49		43		57		43		57		
Четверг	1	Литература	4	8	История	8	Литература	4	Литература	4	Биология	4	Биология	7		
	2	Математика	10	12	Русский язык	12	Геометрия	12	Физика	9	Геометрия	9	Геометрия	8		
	3	Русский язык	8	13	Математика	13	Русский язык	11	Иностраннный язык	8	Алгебра	8	Алгебра	7		
	4	Изобразительное искусство	3	11	Иностраннный язык	11	Иностраннный язык	10	Алгебра	9	Информатика	9	Информатика	7		
	5	Технология	4	3	Технология	3	ФК	2	Биология	7	Литература	7	Литература	7		
	6	-	-	4	ФК	4	-	-	ФК	2	ОБЖ	2	ОБЖ	3		
Сумма баллов за учебный день			29	51		39		39		39		39		39		
Пятница	1	Литература	4	1	Музыка	1	История	6	География	6	География	6	География	5		
	2	Биология	10	12	Русский язык	12	Алгебра	10	Химия	10	Химия	10	Иностраннный язык	9		
	3	Математика	10	13	Математика	13	Иностраннный язык	10	Алгебра	9	Алгебра	9	Алгебра	7		
	4	Русский язык	8	11	Иностраннный язык	11	География	6	История	8	Русский язык	8	Русский язык	6		
	5	ФК	3	6	Литература	6	Информатика	4	Технология	1	Биология	1	Биология	7		
	6	-	-	3	ИЗО	3	Технология	2	Литература	4	Литература	4	Литература	7		
	7	-	-	-	-	-	Музыка	1	Музыка	1	ФК	1	ФК	2		
Сумма баллов за учебный день			35	46		39		39		43		39		43		

Примечание: * – балл – балл трудности; ФК – физическая культура; ИЗО – изобразительное искусство.

Таблица 5.3

Пример расписания уроков для обучающихся 10 класса среднего общего образования для универсального обучения (пятидневная неделя)

День недели	Урок	10 класс	
		Предмет	Балл трудности
Понедельник	1	Обществознание	5
	2	Физика	12
	3	Иностранный язык	8
	4	Алгебра и начала мат. анализа	10
Сумма баллов за учебный день			35
Вторник	1	Литература	8
	2	Геометрия	11
	3	Химия	11
		Вероятность и статистика	10
	4	Русский язык	9
	5	История	5
	6	Физическая культура	1
Сумма баллов за учебный день			55
Среда	1	Биология	7
	2	Физика	12
	3	Иностранный язык	8
	4	Алгебра и начала мат. анализа	10
	5	Литература	8
	6	География	3
Сумма баллов за учебный день			48
Четверг	1	Обществознание	5
	2	Информатика и ИКТ	6
	3	Русский язык	9
	4	Экономика	6
	5	История	5
	6	Технология	4
	7	Физическая культура	1
Сумма баллов за учебный день			36
Пятница	1	Литература	8
	2	Геометрия	11
	3	Иностранный язык	8
	4	ОБЖ	2
	5	Физическая культура	1
Сумма баллов за учебный день			30

Пример расписания уроков для обучающихся 11 класса среднего общего образования для универсального обучения (пятидневная неделя)

День недели	Урок	11 класс		
		Предмет	Балл трудности	
Понедельник	1	Обществознание	5	
	2	Алгебра и начала мат. анализа	10	
	3	Иностранный язык	8	
	4	История	5	
	5	Физическая культура	1	
Сумма баллов за учебный день				29
Вторник	1	Литература	8	
	2	Химия	11	
	3	Геометрия	10	
	4	Вероятность и статистика	10	
	5	Иностранный язык	8	
	6	Информатика и ИКТ	6	
	7	Физическая культура	1	
Сумма баллов за учебный день				54
Среда	1	Биология	7	
	2	Физика	12	
	3	Русский язык	9	
	4	Алгебра и начала мат. анализа	10	
	5	Экономика	6	
	6	География	3	
Сумма баллов за учебный день				47
Четверг	1	Литература	8	
	2	Физика	12	
	3	Русский язык	9	
	4	История	5	
	5	ОБЖ	2	
	6	Физическая культура	1	
Сумма баллов за учебный день				37
Пятница	1	Литература	8	
	2	Иностранный язык	8	
	3	Алгебра и начала мат. анализа	10	
	4	Обществознание	5	
	5	Технология	4	
Сумма баллов за учебный день				35

Рекомендуемые варианты режима работы ГПД

1. Режим работы ГПД должен учитывать санитарно-эпидемиологические требования⁶⁹.

Таблица 6.1

Примерный режим работы ГПД, функционирующей в первой половине дня

Вид деятельности	Продолжительность видов деятельности в зависимости от класса обучения		
	2-3 класс	4-5 класс	6-8 класс
Завтрак	15 мин	15 мин	15 мин
Самоподготовка (выполнение домашних заданий), свободная деятельность по выбору учащегося (не более)	1,5 час	2,0 час	2,5 час
Прогулка, подвижные/спортивные игры на свежем воздухе (не менее)	2,0 час	2,0 час	2,0 час
Обед	30 мин	30 мин	30 мин
Занятия по внеурочной деятельности, дополнительному образованию (не более)	2,0 час	2,0 час	2,0 час

Таблица 6.1

Примерный режим работы ГПД, функционирующей во второй половине дня

Вид деятельности	Продолжительность видов деятельности в зависимости от класса обучения		
	2-3 класс	4-5 класс	6-8 класс
Обед	30 мин	30 мин	30 мин
Прогулка, подвижные/спортивные игры на свежем воздухе (не менее)	1,0 час	1,0 час	1,0 час
Самоподготовка (выполнение домашних заданий) (не более)	1,5 час	2,0 час	2,5 час
Занятия по внеурочной деятельности, дополнительному образованию (не более)	2,0 час	2,0 час	2,0 час
Полдник	15 мин	15 мин	15 мин
Прогулка, подвижные/спортивные игры на свежем воздухе (не менее)	1,0 час	1,0 час	1,0 час
Свободная деятельность по выбору учащегося (не менее)	1,0 час	1,0 час	1,0 час

⁶⁹ Таблицы 6.6-6.7 главы VI СанПиН 1.2.3685-21.

Примерный режим работы групп продленного дня для обучающихся 1-х классов, функционирующей во второй половине дня

Вид деятельности	Продолжительность видов деятельности
Прогулка, подвижные/спортивные игры на свежем воздухе (не менее)	1,0 час
Обед	30 мин
Дневной сон (не менее)	1,5 час
Самоподготовка (выполнение домашних заданий) (не более)	1,0 час
Занятия по внеурочной деятельности, дополнительному образованию (не более)	2,0 час
Полдник	15 мин
Прогулка, подвижные/спортивные игры на свежем воздухе (не менее)	1,0 час
Свободная деятельность по выбору учащегося (не менее)	1,0 час

Нормативно-методические документы

1. Федеральный закон от 30.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 25.03.2000 № 163 «Об утверждении перечня тяжелых работ и работ с вредными и опасными условиями труда, при выполнении которых запрещается применение труда лиц моложе восемнадцати лет»
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
7. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
8. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».
9. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
10. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
11. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
12. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования».

13. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
14. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
15. Приказ Минпросвещения России 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».
16. Письмо Минпросвещения России от 08.08.2022 г. № 03-1142 «О направлении методических рекомендаций «Методические рекомендации по нормативно-правовому регулированию предоставления услуги по присмотру и уходу за детьми в группах продленного дня в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
17. Письмо Минпросвещения России от 31.05.2023 № 07-3004 «О направлении рекомендаций «Рекомендации по вопросу осуществления присмотра и ухода за обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, детьми-инвалидами в группах продленного дня».
18. Письмо Минпросвещения России от 10.04.2023 № 03-652 «О направлении рекомендаций «Рекомендации по организации досуговой, спортивной, иной деятельности для обучающихся в ГПД».
19. МР 2.3.6.0233-21 «Методические рекомендации к организации общественного питания».
20. МР 2.4.0312-22 «Дополнительное питание в образовательных и оздоровительных организациях для детей».

Библиографические ссылки

1. Кучма В.Р. Гигиена детей и подростков. Учебник, 3-е издание. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2020. 528 с.
2. Безбородова М.А. Научно-практические вопросы изучения психомоторных способностей младших школьников в учебной деятельности // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. Т. 8. № 6. С. 1-9.
3. Бутко Г.А. Особенности психомоторики дошкольников с минимальными нарушениями развития // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка 2020. № 4. С. 41-44.
4. Параничева Т.М., Тюнина Е.В. Функциональная готовность к школе детей 6-7 лет // Новые исследования. 2012. № 1 (30). С. 135-144.
5. Степанова М.И., Сазанюк З.И., Лашнева И.П. «Школьная зрелость» как важная предпосылка учебной деятельности // Детский сад: теория и практика. 2014. № 6. С. 6-13.
6. Храмов П.И., Березина Н.О., Курганский А.М. Оценка развития мелкой моторики, функции равновесия и статокINETической устойчивости у младших школьников // Здоровье населения и среда обитания. 2021. № 1(12). С. 41-47.
7. Кучма В.Р. Риск здоровью обучающихся в современной российской школе // Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья. 2018. № 4. С. 11-19.
8. Степанова М.И. Авторитарная педагогика и нервно-психическое здоровье школьников // Коррекционно-развивающее образование. 2008. №3. С. 33-36.
9. Информационная база данных для реализации работы по охране здоровья обучающихся в образовательных организациях (здоровьесберегающие образовательные и оздоровительные технологии в образовательных организациях).
10. Степанова М.И., Сазанюк З.И., Поленова М.А., Уланова С.А., Лашнева И.П., Березина Н.О., Седова А.С., Лапонова Е.Д. Здоровьесберегающие возможности педагогических технологий // Гигиена и санитария, 2012. № 2. С. 52-55.
11. Храмов П.И., Березина Н.О. Состояние здоровья младших школьников, обучающихся в режиме динамических поз // Здоровье населения и среда обитания. 2020. № 4 (325). С. 18-23.
12. Васильев В. В., Перекусихин М.В. Единая профилактическая среда и здоровье обучающихся в общеобразовательных организациях // Экологические проблемы современности: выявление и предупреждение неблагоприятного воздействия антропогенно детерминированных факторов и климатических изменений на окружающую среду и здоровье населения. Материалы Международного форума Научного совета Российской Федерации по экологии человека и гигиене окружающей среды. 2017. С. 71–73.
13. Вирабова А.Р., Кучма В.Р., Шклярова О.А. Комплексный подход к использованию ресурсов для здоровьесбережения детей и подростков в личностно-

- ориентированной образовательной среде современной школы // Антропологическая дидактика и воспитание. 2022. Т. 5. № 2. С. 10-23.
14. Кучма В.Р., Уланова С.А. «Школа – территориальный центр здоровьесбережения» в условиях Крайнего Севера // Гигиена и санитария. 2015. № 7. С. 58–63.
15. Кучма В.Р., Рапопорт И.К., Харисов Ф.Ф., Сухарева Л.М., Соколова С.Б. О всероссийском конкурсе школ, содействующих укреплению здоровья обучающихся, 2014–2015 гг. // Образовательная политика. 2015. № 3 (69). С. 94–100.
16. Кучма, В.Р., Соколова С.Б. Школы здоровья: комплексный подход в организации здоровьесберегающей деятельности // Школа здоровья. 2009. № 3. С. 55.
17. Соколова С.Б. Модель формирования единой профилактической среды в общеобразовательной организации // Здоровье населения и среда обитания. 2021. Т. 29. № 10. С. 12-21.
18. Александрова И.Э., Соколова С.Б., Храпцов П.И., Вершинина М.Г. Требования к оценке и разработке здоровьесберегающих педагогических технологий // Школьные технологии. 2022. № 1. С. 90-96.
19. Александрова И.Э., Березина Н.О., Айязтова М.В., Чекалова С.А. Домашняя работа школьников в условиях цифровизации образования: гигиенические проблемы // Народное образование. 2023. № 3. С. 181-186.
20. Скокова Л.В. Здоровьесберегающие факторы в процессе руководства домашней самостоятельной работой // Материалы международной научно-методической конференции. Россия, Улан-Удэ, 2002. С. 93-94.
21. Скокова Л.В., Павлуцкая Н.М. Совершенствование самостоятельной работы школьников и студентов // Материалы всероссийской научно-методической конференции. Россия, Томск. С. 86-87.
22. Ускова И.В. Дидактические основания домашней учебной работы в основной школе в условиях современной информационно-образовательной среды // Отечественная и зарубежная педагогика. 2019. Т. 1. № 2 (59). С. 35–49.
23. Седова А.С. Гигиеническая оценка динамического компонента учебного расписания // Здоровье населения и среда обитания. 2015. № 8 (269). С. 27-30.
24. Гигиенические нормативы и специальные требования к устройству, содержанию и режимам работы в условиях цифровой образовательной среды в сфере общего образования. Руководство. М.: НМИЦ здоровья детей Минздрава России, 2020. 20 с.
25. Wittmann M., Dinich J., Merrow M., Roenneberg T. Social jetlag: misalignment of biological and social time // Chronobiol. Int. 2006. Vol. 23 (1–2). P. 497–509.
26. Borisenkov M.F., Popov S.V., Smirnov V.V., Dorogina O.I., Pecherkina A.A., Symaniuk E.E. Later school start time is associated with better academic performance, sleep-wake rhythm characteristics, and eating behavior // Chronobiol Int. 2022. Vol. 39 (11). P. 1444-1453.

27. Kelly R.M., Finn J., Healy U, et al. Greater social jetlag associates with higher HbA1c in adults with type 2 diabetes: a cross sectional study // *Sleep Med.* 2020. Vol. 66. P. 1-9.
28. Panev A.S., Tserne T. A., Polugrudov A.S., Bakutova L.A. et al. Association of chronotype and social jetlag with human non-verbal intelligence // *Chronobiol Int.* 2017. Vol. 34. P. 977-980.
29. Tamura N., Komada Y., Inoue Y., Tanaka H. Social jetlag among Japanese adolescents: Association with irritable mood, daytime sleepiness, fatigue, and poor academic performance // *Chronobiol Int.* 2022. Vol. 39(3). P. 311-322.
- глобальные рекомендации по физической активности для здоровья. ВОЗ [Электронный ресурс] 2010.
- едова А.С., Храмов П.И. Мотивация к занятиям физической культурой и физическая подготовленность школьников // *Здоровье населения и среда обитания.* 2017. № 11 (296). С. 40-43.
- рамцов П.И., Моргачёв О.В. Гигиеническое обоснование дифференцированного по полу подхода к организации физического воспитания младших школьников // *Гигиена и санитария.* 2023. Т. 102. № 1. С. 63-69.
- рамцов П.И., Седова А.С. Особенности умственной работоспособности младших школьников в процессе обучения в режиме динамических поз // *Вопросы школьной и университетской медицины и здоровья.* 2021. № 3. С. 52-54.
- рамцов П.И., Седова А.С., Березина Н.О., Вятлева О.А. Медико-педагогические и нейробиологические предпосылки формирования у обучающихся мотивации к занятиям физической культурой // *Гигиена и санитария.* 2015. Т. 94. № 1. С. 86-91.
- геева Л.В., Герус В.Л., Шелякина Н.А., Вахнина И.Ю., Астафьева Е.А. Организация домашней учебной работы младших школьников // *Молодой ученый.* 2017. № 7 (141). С. 414–417.