

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МКОУ «Специальная школа № 30»  
города Новокузнецка

\_\_\_\_\_ Л.Р. Чаузова  
Приказ № 152 от «29» августа 2018 г.

**Расписание уроков  
и занятий по внеурочной деятельности  
МКОУ «Специальная школа № 30»  
2018 – 2019 учебный год**

## Пояснительная записка

Расписание уроков и внеурочной деятельности МКОУ «Специальная школа № 30» на 2018 - 2019 учебный год составлено с учётом следующих нормативных документов:

- Типовое положение об общеобразовательном учреждении, утвержденное постановлением правительства РФ от 19.03.2001 №196 (в редакции от 20.07.2007 №459), п. 41.
- Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29.12.2010 №189.
- Санитарно-эпидемиологические правила «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». СанПиН 2.4.2.3286-15, утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 10.07.2015 №26.
- Устав ОУ.
- Учебный план МКОУ «Специальная школа № 30» на 2018-2019 учебный год.

При формировании расписания уроков на 2018 – 2019 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся.

МКОУ «Специальная школа № 30» - школа полного дня. Образовательное учреждение занимается в одну смену. Занятия в 1 дополнительном, 1-4 классах ведутся по 5-ти дневной учебной неделе.

Количество уроков по дням недели в начальном звене не превышает пяти.

В целях обеспечения процесса адаптации учащихся 1-х классов, обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия организуются в первую смену по 5-ти дневной учебной неделе (п.8.2);
- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии (в сентябре – декабре занятия до 35 минут каждый; январь - май – до 40 минут каждый).

С целью реализации «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом (первом дополнительном) классе, в п.8.6. санитарно-эпидемиологических правил «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» 2.4.2.3286-15, сказано: «... в сентябре, октябре – по 3 урока в день до 35 минут каждый, в ноябре – декабре

– по 4 урока до 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока до 40 минут каждый». Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников, на четвертых уроках используется не классно-урочная, а иные формы организации учебного процесса.

В 1 классе во все дни недели в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза – 45 мин.

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием таблицы шкалы трудности предметов для 1 - 4 классов (Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10) можно сделать вывод, что основная нагрузка в начальном звене приходится на вторник, в среду или четверг – облегченный день, к пятнице она снижается (см. приложение).

Учебная нагрузка в первый и последний день недели меньше, чем в середине недели

Для проведения уроков иностранного языка классы поделены на две подгруппы.

В оздоровительных целях в школе создаются условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся в движении. Эта потребность реализуется посредством ежедневной двигательной активности обучающихся в объёме не менее 2ч 00 мин.

Такой объём слагается из комплекса мероприятий:

- проведение утренней гимнастики до учебных занятий;
- физкультминутки на уроке, не менее 2-х раз;
- пальчиковая гимнастика перед каждым видом письма и чтения;
- гимнастика для глаз;
- подвижные игры на переменах;
- уроки физкультуры и логоритмики, ритмики;
- внеклассные спортивные занятия и соревнования.

С этой же целью в школе разработан и соблюдается режим проветривания помещений:

8.00 - 8.15

9.10 - 9.25

10.05-10.25

11.05-11.25

12.05- 12.25

13.05-13.20

14.00-14.10

Учебные занятия начинаются с 8ч 30мин, без проведения нулевых уроков, обучение только в первую смену.

Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком (1 дополнительный, 1-4 класс) есть перерыв продолжительностью до 45 мин для подвижных игр на воздухе.

Сдвоенных уроков в 1 дополнительном, 1 – 4 классах нет.

В расписании чередуются в течение дня и недели предметы урочной деятельности («... состоит из часов обязательной части и части,

формируемой участниками отношений» (п.8.3 СанПиН 2.4.2.3286-15)) с занятиями внеурочной деятельностью, из которых «не менее 5 часов предусматривается на реализацию обязательных занятий коррекционной направленности, остальные – на развивающую область с учётом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей» (п. 8.3 СанПиН 2.4.2.3286-15). Занятия по направлениям внеурочной деятельности проводятся в свободное от занятий коррекционно-развивающих курсов время, в соответствии с режимом работы воспитателей. Продолжительность перемен между уроками составляет 10, 15, 20 мин. (п.8.5 СанПиН 2.4.2.3286-15).

### **Расписание звонков:**

|        | Время урока  | Перемена |
|--------|--------------|----------|
| 1 урок | 8.30-9.10    | 15       |
| 2 урок | 9.25-10.05   | 20       |
| 3 урок | 10.25-11.05  | 20       |
| 4 урок | 11.25 -12.05 | 20       |
| 5 урок | 12.25-13.05  | 15       |
| 6 урок | 13.20-14.00  | 10       |
| 7 урок | 14.10-14.50  | 10       |

### **ПЕРВЫЕ КЛАССЫ (первое полугодие)**

|                    | Время урока  | Перемена |
|--------------------|--------------|----------|
| 1 урок             | 8.30-9.05    | 20       |
| 2 урок             | 9.25-10.00   | 10       |
| 3 урок             | 10.10 -10.45 | 10       |
| Динамическая пауза | 10.55-11.40  | 45       |
| 4 урок             | 11.40- 12.15 | 20       |

## ПЕРВЫЕ КЛАССЫ (второе полугодие)

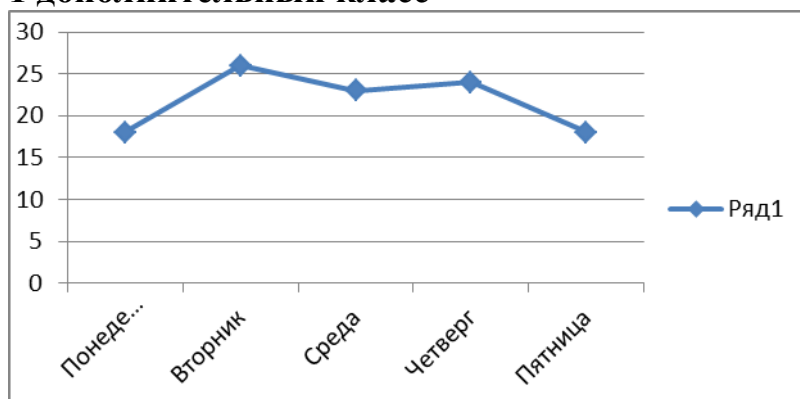
|        | Время урока  | Перемена |  |  |
|--------|--------------|----------|--|--|
| 1 урок | 8.30-9.10    | 15       |  |  |
| 2 урок | 9.25-10.05   | 20       |  |  |
| 3 урок | 10.25-11.05  | 20       |  |  |
| 4 урок | 11.25 -12.05 | 20       |  |  |
| 5 урок | 12.25-13.05  | 15       |  |  |
| 6 урок | 13.20-14.00  | 10       |  |  |

### Распределение учебной нагрузки: Диагностика расписания

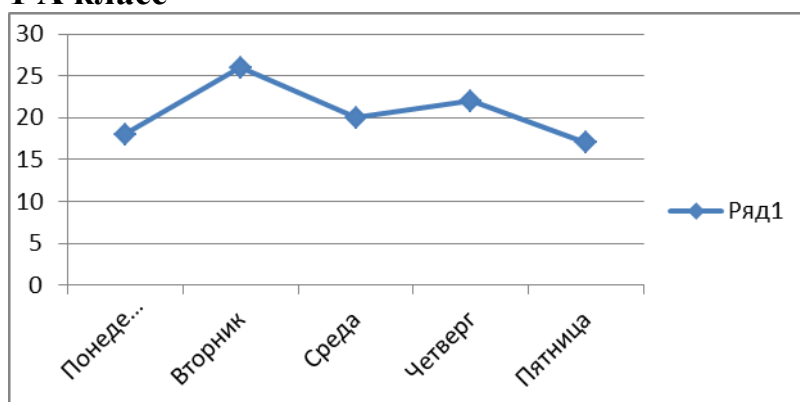
| Дни недели  | Класс       |    |     |     |    |    |    |     |     |     |     |  |
|-------------|-------------|----|-----|-----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|--|
|             | 1 доп.<br>А | 1А | 1 Б | 1 В | 2А | 2Б | 3А | 3 Б | 3 В | 4 А | 4 Б |  |
| Понедельник | 18          | 18 | 21  | 21  | 22 | 23 | 23 | 23  | 25  | 23  | 23  |  |
| Вторник     | 26          | 26 | 22  | 24  | 27 | 27 | 29 | 29  | 27  | 27  | 26  |  |
| Среда       | 23          | 20 | 20  | 23  | 21 | 24 | 21 | 23  | 23  | 24  | 24  |  |
| Четверг     | 24          | 22 | 23  | 27  | 30 | 29 | 28 | 26  | 26  | 27  | 27  |  |
| Пятница     | 18          | 17 | 16  | 14  | 23 | 20 | 22 | 22  | 22  | 22  | 23  |  |

# Распределение учебной нагрузки: Диагностика расписания (приложение)

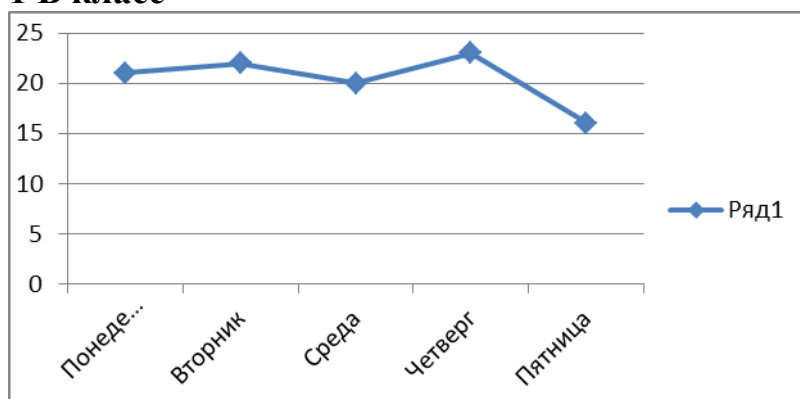
## 1 дополнительный класс



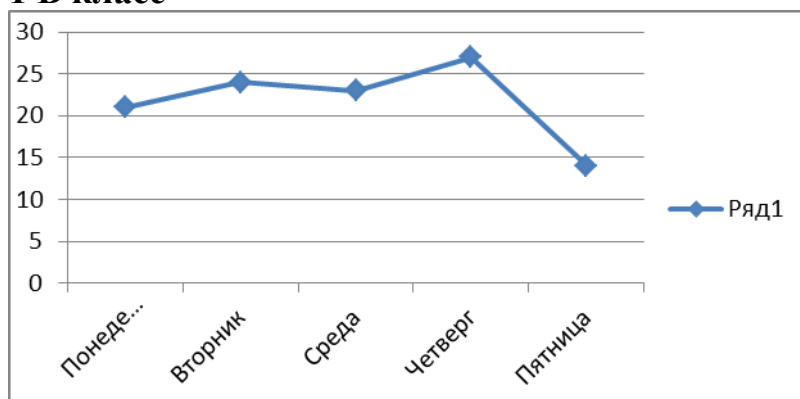
## 1 А класс



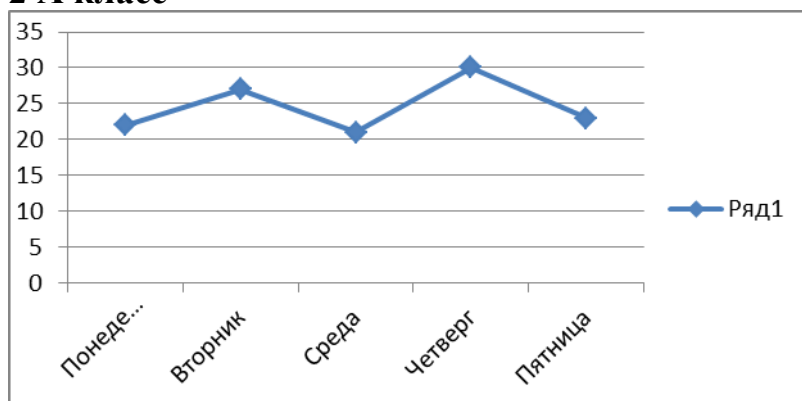
## 1 Б класс



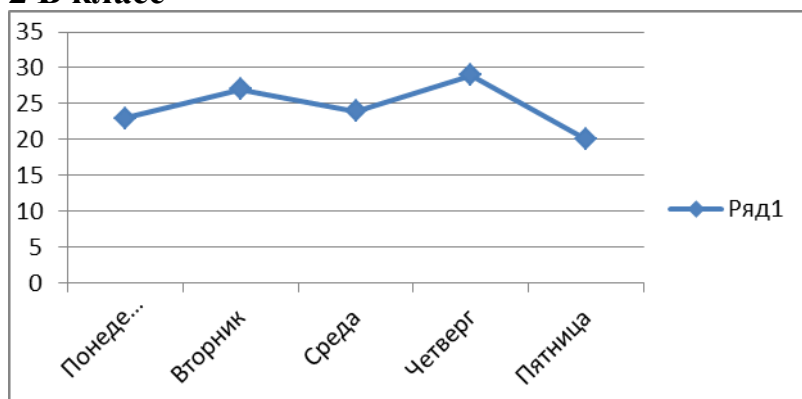
## 1 В класс



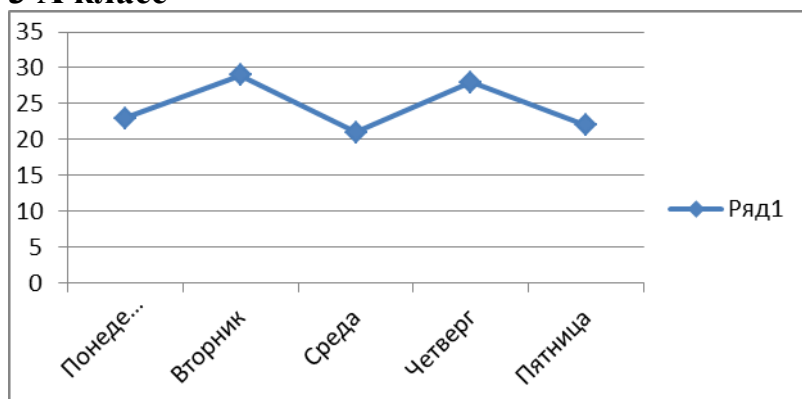
## 2 А класс



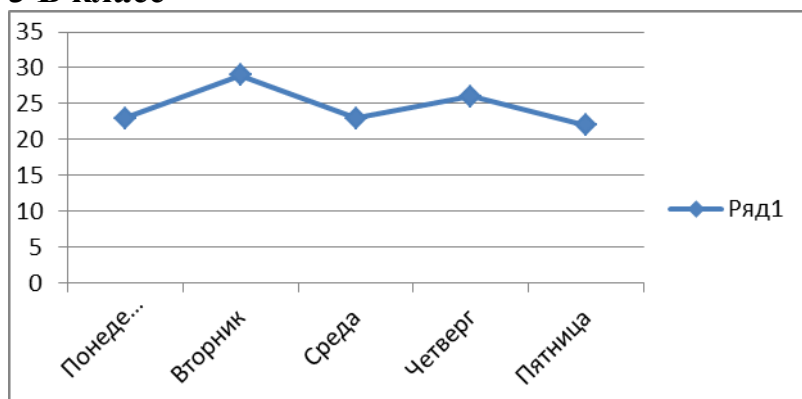
## 2 Б класс



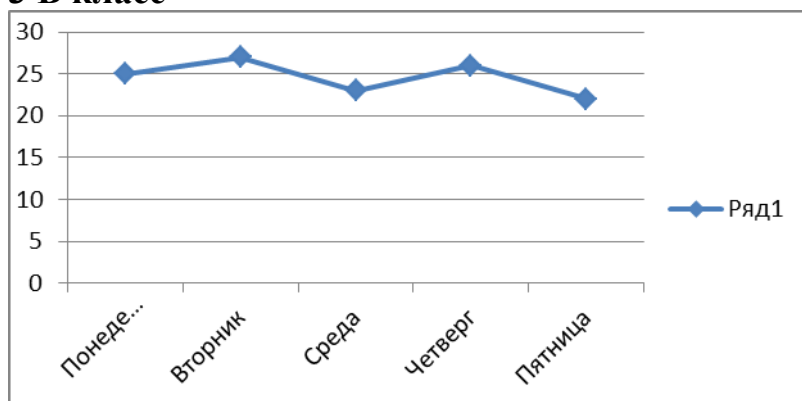
## 3 А класс



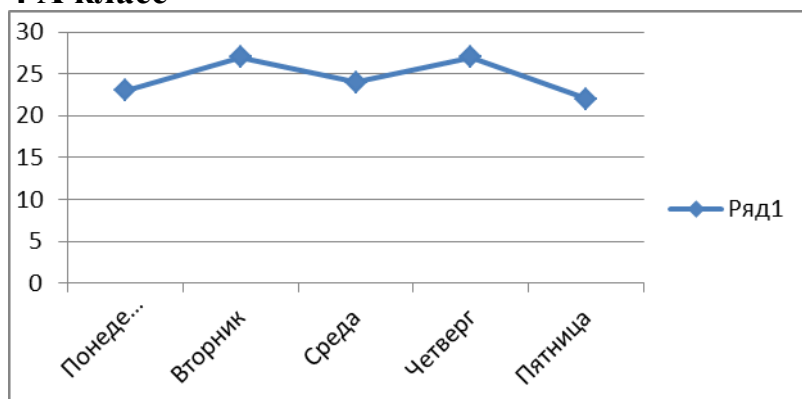
## 3 Б класс



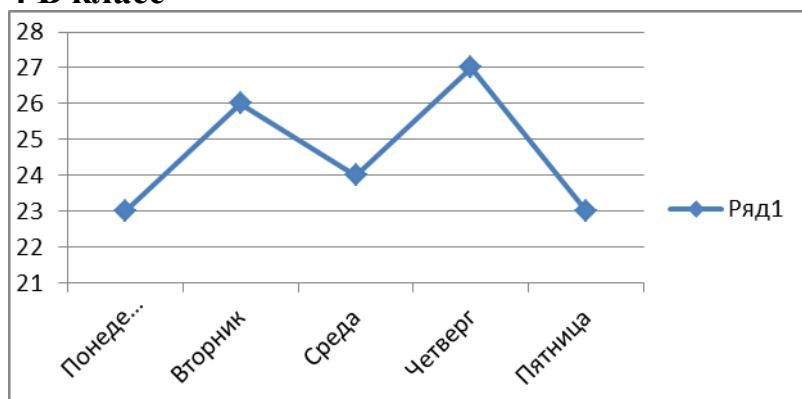
### 3 В класс



### 4 А класс



### 4 Б класс





## Расписание уроков на 2018-2019 учебный год (I полугодие)

|                    |    | <i>1доп.</i> | <i>1А</i> | <i>1Б</i> | <i>1В</i> | <i>2А</i> | <i>2Б</i> | <i>3А</i> | <i>3Б</i> | <i>3В</i> | <i>4А</i> | <i>4Б</i> |
|--------------------|----|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>понедельник</b> | 1. | Русс.яз      | Ф-ра      | Матем.    | Матем.    | Англ.яз-1 | Л.чтен.   | Музыка    | Русс.яз   | Русс.яз   | Л.чтен.   | Л.чтен.   |
|                    | 2. | Ф-ра.        | Матем.    | Русс.яз   | Русс.яз   | Л.чтен.   | Англ.яз-1 | Инф.      | Музыка    | Матем.    | Матем.    | Русс.яз   |
|                    | 3. | Матем.       | Русс.яз.  | Л.чтен.   | Ф-ра      | Русс.яз   | Матем.    | Л.чтен.   | Матем.    | Англ.яз-1 | Музыка    | Матем.    |
|                    | 4. | Техн.        | Техн.     | Ф-ра      | Л.чтен.   | Техн.     | Музыка    | ИЗО       | Л.чтен.   | Англ.яз-2 | Русс.яз   | Техн.     |
|                    | 5. |              |           |           |           | Ф-ра      | Англ.яз-2 | Окр. мир  |           | ИЗО       |           |           |
|                    | 6. |              |           |           |           | Англ.яз-2 |           |           |           |           |           | Ф-ра      |
| <b>вторник</b>     | 1. | Окр. мир     | Окр. мир  | Л.чтен.   | Окр. мир  | Матем.    | Л.чтен.   | Англ.яз-1 | Матем.    | Л.чтен.   | Л.чтен.   | Ф-ра      |
|                    | 2. | Матем.       | Рус.яз    | Матем.    | Матем.    | Л.чтен.   | Русс.яз.  | Матем.    | Англ.яз-1 | Матем.    | Русс.яз.  | Русс.яз.  |
|                    | 3. | Русс.яз.     | Матем.    | ИЗО       | Русс.яз.  | Русс.яз.  | Матем.    | Русс.яз.  | Русс.яз.  | Ф-ра      | Матем.    | Англ.яз-1 |
|                    | 4. | Л.чтен.      | Л.чтен.   | Окр. мир  | ИЗО       | Окр.мир   | Окр.мир   | Англ.яз-2 | Ф-ра      | Русс.яз   | Окр.мир   | Окр.мир   |
|                    | 5. |              |           |           |           | Ф-ра      |           | Л.чтен.   | Англ.яз-2 | Окр.мир   |           | Л.чтен.   |
|                    | 6. |              |           |           |           |           | Ф-ра      | Техн.     | Окр.мир   |           | Ф-ра      | Англ.яз-2 |
| <b>среда</b>       | 1. | Л.чтен.      | ИЗО       | Матем.    | Матем.    | Англ.яз-1 | Л.чтен    | Ф-ра      | Л.чтен.   | Музыка    | Русс.яз.  | Окр.мир   |
|                    | 2. | Русс.яз.     | Матем.    | Русс.яз.  | Музыка    | Ф-ра      | Матем.    | Матем.    | Русс.яз   | Англ.яз-1 | Матем.    | Русс.яз   |
|                    | 3. | Матем.       | Русс.яз.  | Музыка    | Русс.яз   | Л.чтен.   | Русс.яз.  | Русс.яз.  | Ф-ра      | Англ.яз-2 | Техн.     | Матем.    |
|                    | 4. | ИЗО          | Ритмика   | Техн.     | Л.чтен.   | Матем.    | Ф-ра      | Л.чтен.   | Матем.    | Русс.яз.  | Англ.яз-1 | ИЗО       |
|                    | 5. |              | Ф-ра      |           |           |           | ИЗО       |           | Техн.     | Л.чтен.   | Англ.яз-2 |           |
|                    | 6. |              |           |           |           | Англ.яз-2 |           |           |           | Ф-ра      |           |           |
| <b>четверг</b>     | 1. | Ф-ра         | Л.чтен.   | Окр. мир  | Русс.яз.  | Инф.      | Англ.яз-1 | Матем.    | Информ.   | Л.чтен.   | Русс.яз.  | Л.чтен.   |
|                    | 2. | Музыка       | Матем.    | Матем.    | Матем.    | Матем.    | Матем.    | Ф-ра      | Русс.яз   | Русс.яз.  | Матем.    | Русс.яз   |
|                    | 3. | Матем.       | Окр. мир  | Л.чтен.   | Л.чтен.   | Музыка    | Англ.яз-2 | Русс.яз.  | Матем.    | Матем.    | Окр.мир   | Ф-ра      |
|                    | 4. | Русс.яз.     | Музыка    | Ф-ра      | Окр. мир  | Русс.яз.  | Русс.яз.  | Англ.яз-1 | Л.чтен.   | Информ.   | ОРКСЭ     | Матем.    |
|                    | 5. | Л.чтен.      |           | Муз.Х.п.  | Ф-ра      | Окр. мир  | Окр. мир  | Л.чтен.   |           |           |           | Окр.мир   |
|                    | 6. |              |           |           |           |           | Ф-ра      | Англ.яз-2 |           |           | Ф-ра      |           |
| <b>пятница</b>     | 1. | Матем.       | Матем.    | Ритм.     | Техн.     | ИЗО       | Инф.      | Ф-ра      | Л.чтен    | Техн.     | Окр.мир   | Англ.яз-1 |
|                    | 2. | Муз.Х.п      | Ф-ра      | Матем.    | Матем.    | Матем.    | Русс.яз.  | Матем.    | Окр.мир   | Матем.    | Л.чтен    | Англ.яз-2 |
|                    | 3. | Ф-ра         | Л.чтен.   | Русс.яз.  | Муз.Х.п   | Русс.яз.  | Л.чтен.   | Русс.яз.  | Англ.яз-1 | Окр.мир   | ИЗО       | Матем.    |
|                    | 4. | Л.чтен.      |           | Ф-ра      |           | Л.чтен.   | Техн.     | Окр. мир  | ИЗО       | Л.чтен    | Англ.яз-1 | Музыка    |
|                    | 5. | Окр. мир     | Муз.Х.п   |           | Ф-ра      |           |           |           | Англ.яз-2 |           |           | ОРКСЭ     |
|                    | 6. |              |           |           |           |           |           |           | Ф-ра      |           | Англ.яз-2 |           |
| 7.                 |    |              |           |           |           |           |           |           | Ф-ра      | Ф-ра      |           |           |

**РАСПИСАНИЕ**  
**внеурочной деятельности на 2018-2019 учебный год (I полугодие)**

|             | время       | 1 доп.                            | 1А  | 1Б         | 1В                               | 2А   | 2Б  | 3А         | 3Б         | 3В                                 | 4А   | 4Б  |
|-------------|-------------|-----------------------------------|---|------------|----------------------------------|--|---|------------|------------|------------------------------------|--|---|
| понедельник | 12.00-12.40 |                                   |   | Произн.    |                                  |  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 12.55-13.35 | Разв. речи                        | Произн.   |            | Произн.                          |  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 13.50-14.30 |                                   | Логоритм  |            |                                  |  | Разв. речи  |            | Разв. речи |                                    |  |   |
|             | 14.40-15.20 | Этика добра<br>(Луценко М.В.)     |   | Логоритм.  |                                  |  |   | Разв. речи |            | Разв. речи                         |  |   |
|             | 15.25-16.05 |                                   |   |            | Логоритм.                        |  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 16.10-16.50 |                                   |   |            |                                  |  |   |            |            | Логоритм.                          |  |   |
| вторник     | 12.00-12.40 |                                   |   |            |                                  |  | Произн.   |            |            |                                    |  |   |
|             | 12.55-13.35 | Произн.                           | Произн.   | Разв. речи | Разв. речи                       | Разв. речи   |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 13.50-14.30 |                                   |   |            |                                  |  |   |            | Разв. речи |                                    |  |   |
|             | 14.40-15.20 | Город мастеров<br>(Луценко М.В.)  | Этика добра (Дубовая А.С.)<br>В гостях у Д.П. (Пронько М.А.)<br>Город мастеров (Ларионова А.Е.) |            | Город мастеров<br>(Покрова Л.М.) | Город мастеров<br>(Лукунина Т.А.)                                | Хочу все знать (Семенова В.П.)<br>В гостях у Д.П. (Нечаева И.Н.)<br>Город мастеров (Пылайкина Е.С.) |            |            | Матем.калейд.<br>(Бортникова Н.А.) | Матем.калейд.<br>(Пархачева О.Н.)                                    |   |
| среда       | 11.10-11.50 |                                   |   |            |                                  |  |   | Разв. речи |            |                                    |  |   |
|             | 12.00-12.40 |                                   |   |            |                                  | Разв. речи   |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 12.55-13.35 | Разв. речи                        | Разв. речи  |            | Разв. речи                       |  |   |            |            |                                    | Перв. ш.в мир<br>инф.<br>(Бортникова Н.А.)                           | Перв. ш.в мир<br>инф.<br>(Пархачева О.Н.) |
|             | 13.50-14.30 | Логоритм.                         |   | Произн.    |                                  |  | Произн.   |            | Разв. речи |                                    |  |   |
|             | 14.40-15.20 |                                   |   |            |                                  |  |   |            | Логоритм.  |                                    |  |   |
|             | 15.25-16.05 |                                   |   |            |                                  |  | Логоритм.   |            |            |                                    |  |   |
| четверг     | 12.55-13.35 |                                   |   |            | Произн.                          |  |   |            | Разв. речи | Разв. речи                         |  |   |
|             | 13.50-14.30 |                                   |   |            |                                  | Произн.  |   | Разв. речи |            |                                    | В гостях у Д.П. (Бортникова Н.А.)<br>Город мастеров (Пархачева О.Н.) |   |
|             | 14.40-15.20 |                                   |   |            |                                  |  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 15.25-16.05 |                                   |   |            |                                  | Хочу все знать (Покрова Л.М.)<br>В гостях у Д.П. (Лукунина Т.А.) |   |            |            |                                    |  |   |
| пятница     | 11.10-11.50 |                                   | Разв. речи  |            |                                  |  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 12.00-12.40 |                                   |   | Разв. речи |                                  |  |   |            |            | Разв. речи                         |  |   |
|             | 12.55-13.35 | Произн.                           |   |            |                                  | Произн.  | Разв. речи  | Разв. речи |            |                                    |  |   |
|             | 13.50-14.30 |                                   |   |            |                                  |  |   |            | Разв. речи |                                    |  |   |
|             | 14.40-15.20 | В гостях у Д.П.<br>(Луценко М.В.) |   |            |                                  | Логоритм.  |   |            |            |                                    |  |   |
|             | 15.25-16.05 |                                   |   |            |                                  |  |   | Логоритм.  |            |                                    |  |   |