

**Методические рекомендации по переходу
общеобразовательных организаций района
на 5-дневную учебную неделю
с соблюдением максимальной учебной нагрузки
в течение дня для обучающихся
на разных уровнях общего образования**

Настоящие рекомендации по переходу организаций, осуществляющих образовательную деятельность, на 5-дневную учебную неделю с соблюдением максимальной учебной нагрузки в течение дня для обучающихся на разных уровнях общего образования (далее - Методические рекомендации) разработаны с целью оказания методической поддержки образовательным организациям при переходе на 5-дневную учебную неделю в период реализации ФГОС (НОС), ООО, СОО) общего образования и ФКГОС,

Методические рекомендации ориентированы на деятельность общеобразовательных организаций при переходе на 5-дневную учебную неделю и при формировании учебного плана общеобразовательной организации с максимальной учебной нагрузкой в течение дня для обучающихся, осваивающих основную образовательную программу (далее - ООП) по федеральным государственным образовательным стандартам общего образования и учебный план (планы) начального общего, основного общего и среднего общего образования по федеральному компоненту федеральных образовательных стандартов.

При разработке рекомендаций учтены положения следующих законодательных правовых актов в сфере образования и писем рекомендательного характера Минпросвещения РФ:

- Конституция РФ;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в том числе: ч. 1 ст. 28, ч. 2 ст. 30, п. 7 ч. 3 ст. 44 - 273-ФЗ (далее - Федеральный закон «Об образовании в РФ»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г, № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г, №413»;
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта, утвержденный приказом Минобрнауки России от 5 марта 2004 г, №1089;
- Федеральный базисный учебный план (далее - БУП-2004), утвержденный приказом Минобрнауки России от 9 марта 2004 г. № 12;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной

деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления общеобразовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минобрнауки России от 22 декабря 2014 г. № 1601 «О продолжительности рабочего времени (нормах часов педагогической работы за ставку заработной платы) педагогических работников и о порядке определения учебной нагрузки педагогических работников, оговариваемой в трудовом договоре» (далее приказ Минобрнауки от 22.12.2014 г. № 1601);
- Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ (далее ТК РФ);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 24.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП2.4.364

Приведение нормативно-правовой базы образовательной организации в соответствие с 5-дневным режимом работы

Согласно Федеральному закону № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», образовательная организация с целью сохранения и укрепления здоровья обучающихся, возможности общения детей с родителями в выходные дни, самореализации обучающихся во внеурочной деятельности, расширения возможностей по профориентации для старшеклассников свободна в определении содержания образования, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым образовательным программам.

Данная самостоятельность в принятии решений касается и права образовательной организации в выборе пятидневного режима работы в соответствии с СП 243648-20.

Последовательность действий при смене режима работы предполагает; что образовательная организация проводит обсуждение вопроса о переходе на 5-дневный режим работы:

- на заседании Общего собрания (конференции) работников (принятие решения закрепляется протоколом заседания Общего собрания); _ на заседании Педагогического совета образовательной организации принимается решение о внесении изменений (либо утверждение в новой редакции основных образовательных программ с учетом приведения в соответствие, учебного плана и календарно учебного графика с настоящими рекомендациями) в ООП НОС), ООО, СОО (в «Организационный раздел»: учебный план и календарный учебный график), а также принимаются новые учебные планы и календарный учебный график (в рамках ФКГОС и регионального БУП-2004). Согласно

ч. 5, ч. 7 ст. 12, ч. 2 ст. 11 и ч. ст. 63 Федерального закона «Об образовании в РФ» издается Приказ об изменении режима работы образовательной организации или о введении режима 5-дневной учебной недели и т.д.;

- на заседании Родительского комитета Учреждения (для учета мнения родителей (законных представителей) в вопросах, затрагивающих ПРЕВЗ и законные интересы обучающихся) (принятие решения закрепляется протоколом заседания Родительского комитета).

Кроме того, необходимо внести изменения в документы, устанавливающие режим рабочего времени педагогических работников (коллективный договор, правила внутреннего трудового распорядка и внутреннего распорядка обучающихся) иными локальными нормативными актами организации.

Вместе с тем, необходимо внести изменения в трудовые договора (или эффективный контракт), график работы и расписание занятий в соответствии с требованиями трудового законодательства и с учетом особенностей, установленных в зависимости от сферы ведения федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования (ч. 7 ст. 47 Федерального закона «Об образовании в РФ»; приказ Минобрнауки от 22.12.2014 г, №1601)

Законодательством, регулирующим трудовые права и обязанности педагога, предусмотрена сокращенная (не более 36 часов) продолжительность рабочей недели (ст. 333 ТК РФ; п. 1 ч. 5 ст. 47 Федерального закона «Об образовании в РФ»). При этом законодательством не ограничивается возможность установления 5-дневной рабочей недели. Поэтому образовательная организация может перейти на 5-дневный режим работы, если не будет превышен лимит еженедельной продолжительности рабочего времени (36 ч). А ежедневная продолжительность рабочего времени может варьироваться. Например, может быть определен следующий график работы: с понедельника по четверг - по 7,5 ч в день, в пятницу - 6 ч.

Следует также помнить, что работники педагоги должны быть ознакомлены под подпись со всеми актами, регламентирующими режим рабочего времени, в которые будут внесены изменения (ст. 68 ТК РФ). Также необходимо будет заключить с работниками дополнительные соглашения к трудовым договорам в части установления нового режима работы. В соответствии со ст. 74 Трудового кодекса РФ об изменении режима труда необходимо уведомить работников не менее чем за 2 месяца,

Реализация требований ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования

При организации освоения программ начального общего, основного общего и среднего общего образования переход на 5-дневный режим работы предполагает внесение изменений в основную образовательную программу соответствующего уровня общего образования. Это регламентируется Приказом о внесении изменений в начального общего, основного общего среднего общего образования либо

утверждение в новой редакции основных образовательных программ в соответствии с обновленными ФГОС(ми) с учетом приведения в соответствие, учебного плана и календарно-учебного графика, с настоящими рекомендациями которым необходимо предусмотреть перераспределение сокращение часов учебного плана в связи с переходом на 5-дневный режим работы.

При реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования

Объем обязательной части образовательной программы начального общего образования должен составлять образовательной программы основного общего • 70 % и образовательной программы среднего общего образования - Суммарный объем обязательной части образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, реализуется в рамках максимального общего объема недельной образовательной нагрузки,

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы,

Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей,

Урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможны организация проведение внеурочной деятельности.

С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся должно быть предусмотрено чередование периодов учебного времени, сессий и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

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

- для обучающихся классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков;
- для обучающихся 7-9 классов- не более 7 уроков;

- для обучающихся 10-11 классов – не более 7-8 уроков.

Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируют на дни с наименьшим количеством обязательных уроков, Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком необходимо организовывать перерыв продолжительностью не менее 15-20 минут.

Для обязательных и факультативных занятий расписание составляется отдельно.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе 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 при четвертном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей.

При осуществлении присмотра и ухода в общеобразовательной организации в группах продленного дня должны быть созданы условия; включающие организацию полдника и прогулок для всех обучающихся, либо полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг,

Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением I класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут,

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

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития,

Для слабовидящих обучающихся 1-4 классов при различных видах учебной деятельности продолжительность непрерывной учебной нагрузки не должна превышать 10 минут, для слабовидящих обучающихся, осваивающих образовательные программы основного общего и среднего общего образования - не более 15 минут.

Для обучающихся с остаточным зрением для усвоения учебной информации по рельефной системе Брайля должны чередоваться тактильное восприятие информации - не менее 2 раз за урок с непрерывной зрительной работой - по 5 минут.

В этой связи максимальной учебная недельная нагрузка для обучающихся начальных классов должна составлять при 5-дневном режиме работы:

- 1 класс - 21 час ;
- 2-4 классов – 23 часа.

Для обучающихся основной школы максимальная учебная недельная нагрузка при пятидневном режиме работы должна составлять:

- 5 класс - 29 часов;
- 6 класс - 30 часов;
- 7 класс - 32 часа;
- 8 - 9 класс - 33 часа;
- 10- класс - 34 часа.

Исходя из того, что образовательная организация сама принимает решение о содержании учебного плана в рамках ФГОС начального общего, основного общего и среднего общего образования, распределение часов может отличаться от примерного базисного учебного плана (как части организационного раздела примерной ООП).

При распределении часов в сетке учебного плана необходимо руководствоваться тем, что минимальная учебная нагрузка за период освоения соответствующего уровня общего образования в соответствии с ФГОС (НОС), ООО, СОО) не может быть менее/более чем:

- ФГОС НОО • 2 954 часов и более 3 345 часов;
- ФГОС ООО - 5 058 часов и более 5 848 часов;
- ФГОС СОО • не менее 2 170 часов и не более 2 590 часов.

Внеурочная деятельность как обязательная составляющая организационного раздела 0011 соответствующего уровня образования направлена на удовлетворение индивидуальных запросов личности обучающегося, проводится в формах, отличных от урочных.

Кроме того, при реализации требований ФГОС необходимо учитывать потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. В компетенцию образовательной организации входит разработка и реализация адаптированной образовательной программы, формируемой на основе действующей основной образовательной программы начального и основного общего образования.

Срок получения основного общего образования составляет 5 лет, а для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов при обучении по адаптированным основным образовательным программам основного общего образования, независимо от применяемых образовательных технологий, увеличивается не более чем на 1 год,

Реализация ФКГОС при организации образовательного процесса в основной и старшей школе

Приказом руководителя образовательной организации утверждается учебный план (СанПиНы) на текущий учебный год, сформированный(ые) с учетом требований СП 2.43648-20 к 5-дневному режиму работы, сокращение часов осуществляется за счет сокращения часов вариативной части учебного плана (национально-регионального компонента и компонента образовательной организации). Так, в 5 - 9 классах, осуществляющих освоение образовательной программы в рамках ФКГОС, на

региональную часть учебного плана приходится 2 часа, а компонент образовательной организации исключается (в связи с нехваткой часов). Подобным же образом формируются учебные планы при организации профильного обучения в 10 - 11 классах.

При формировании учебных планов целесообразно ориентироваться на региональные нормативные акты:

Организация профильного обучения в 10-11 классах не должна приводить к увеличению образовательной нагрузки. Выбору профиля обучения должна предшествовать работа по профессиональной ориентации.

Гигиенические требования к режиму образовательного процесса

Объем учебных занятий и практики не должен превышать 36 академических часов в неделю. Расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности и в соответствии со шкалой трудности учебных предметов, Образовательная недельная нагрузка равномерно распределяется на всю учебную неделю, В годовом календарном учебном плане должно быть предусмотрено чередование периодов учебного времени, сессий и каникул.

При организации образовательной деятельности предусматривается введение в режим дня физкультминутки во время занятий, гимнастики для глаз, обеспечивается контроль за осанкой, в том числе, во время письма, рисования и использования ЭСО* Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья,

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

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 1-х классов на 2 4-м уроках,

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

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

Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

При продолжительности экзамена от 4 часов и более обучающиеся обеспечиваются питанием, независимо от продолжительности экзамена обеспечивается питьевой режим.

Время ожидания начала экзамена в классах не должно превышать 30 минут.

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

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 по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока по 45 минут каждый);
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- для посещающих группу продленного дня необходима организация дневного сна (не менее часа), трехразового питания и прогулок;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков и обучение в три смены не допускается. Занятия второй смены должны заканчиваться не позднее 19 часов.

В общеобразовательных организациях, работающих в две смены, обучение 1, 5, 9-11 классов и классов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья проводится в первую смену,

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

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательного-активных видов деятельности, обучающихся на спортплощадке организации, в спортивном зале или в рекреациях.

Зона отдыха используется для организации подвижных игр и отдыха обучающихся, посещающих группы продленного дня, а также для реализации общеобразовательных программ, начального общего, основного общего и среднего общего образования, предусматривающих проведение занятий и мероприятий на свежем воздухе.

Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагоприятной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут

Уборка учебных и вспомогательных помещений проводится после окончания занятий, в отсутствие обучающихся, при открытых окнах или фрамугах,

При организации обучения в несколько смен, уборка проводится по окончании каждой смены.

Уборка помещений интерната при общеобразовательной организации проводится не реже 1 раза в день.

Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.

Использование электронной системы обучения (ЭСО)

При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18:00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут,

Интерактивные доски, сенсорные экраны, информационные панели и иные средства отображения информации, а также компьютеры, ноутбуки, планшеты, моноблоки, иные электронные средства обучения (далее - ЭСО) используются в соответствии с инструкцией по эксплуатации и (или) техническим паспортом. ЭСО должны иметь документы об оценке (подтверждении) соответствия,

Использование ЭСО должно осуществляться при условии их соответствия Единым санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям к продукции (товарам), подлежащей санитарно-эпидемиологическому надзору (контролю).

Минимальная диагональ ЭСО должна составлять для монитора персонального компьютера и ноутбука - не менее 39,6 см, планшета - 26,6 см, Использование мониторов на основе электронно-лучевых трубок в образовательных организациях не допускается

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, должны быть выполнены мероприятия, предотвращающие неравномерность освещения и появление бликов на экране,

В отношении организации образовательного процесса и режима дня должны соблюдаться следующие требования

Кабинеты информатики и работа с ЭСО должны соответствовать гигиеническим нормативам.

При использовании ЭСО во время занятий и перемен должна проводиться гимнастика для При использовании книжных учебных изданий гимнастика для глаз должна проводиться во время перемен.

Для профилактики нарушений осанки во время занятий должны проводиться соответствующие физические упражнения (далее физкультминутки),

При использовании ЭСО с демонстрацией обучающих фильмов, программ или иной информации, предусматривающих ее фиксацию в тетрадах воспитанниками и обучающимися, продолжительность непрерывного использования экрана не должна превышать для детей 5-7 лет - 5-7 минут, для учащихся 1-4-х классов - 10 минут, для 5-9-х классов - 15 минут,

Общая продолжительность использования ЭСО на уроке не должна превышать для интерактивной доски • для детей до 10 лет - 20 минут, старше 10 лет - 30 минут;

компьютера • для детей 1-2 классов - 20 минут, 3-4 классов - 25 минут, 5-9 классов 30 минут, 10-11 кл. - 35 минут.

Занятия с использованием ЭСО в возрастных группах до 5 лет не проводятся.

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. Одновременное использование детьми на занятиях более 2 различных ЭС.О (интерактивная доска и персональный компьютер, интерактивная доска и планшет) не допускается. Интерактивную доску (панель) и другие ЭСО следует выключать или переводить в режим ожидания, когда их использование приостановлено или завершено.

Оконные проемы в помещениях, где используются ЭСО, должны быть оборудованы свет регулирующими устройствами.

Организация рабочих мест пользователей персональных ЭСО должна обеспечивать зрительную дистанцию до экрана не менее 50 см, Использование планшетов предполагает их размещения на столе под углом наклона 30.

Непрерывная и суммарная продолжительность использования различных типов ЭСО на занятиях должна соответствовать гигиеническим нормативам.