

**Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от  
29.12.2010 N 189 (ред. от 25.12.2013) "Об утверждении СанПиН  
2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и  
организации обучения в общеобразовательных организациях"**

---

**Приложение 3**  
к СанПиН 2.4.2.2821-10

**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 I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 - 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 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, 2, 3 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 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, 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
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

## Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5-9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	-	-	13	10	12
Геометрия	-	-	12	10	8
Физика	-	-	8	9	13
Алгебра	-	-	10	9	7
Экономика	-	-	-	-	11
Черчение	-	-	-	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	-	-	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	-	-	-
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	-
Природоведение	7	8	-	-	-
География	-	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	-
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	-	-	-
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	-
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

## Шкала трудности учебных предметов изучаемых в 10-11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, иностраный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

**Расписание уроков 5-9 классы на 2014\2015 учебный год**

<b>классы</b>	<b>5 класс</b>	<b>6 класс</b>	<b>7 класс</b>	<b>8 класс</b>	<b>9 класс</b>
<b>понедельник</b>	1. Русский язык	1. Англ. язык	1. География	1. Физика	1. Алгебра
	2. Русский язык	2. Математика	2. Алгебра	2. География	2. Физика
	3. Английский язык	3. Русский язык	3. Физика	3. Алгебра	3. География
	4. Математика	4. Технология	4. Физ.культура	4. Физ.культура	4. Литература
	5. Литература	5. Технология	5. Геометрия	5. Литература	5. Физ.культура
	6. ОБЖ	6. География	6. Музыка	6. Русский язык(э)	6. Литература(э)
<b>вторник</b>	1. Математика	1. Математика	1. Русский язык	1. Биология	1. Информатика
	2. Биология	2. История	2. Литература	2. История	2. Алгебра
	3. Физкультура	3. Физкультура	3. Биология	3. Немецкий язык	3. Геометрия
	4. История	4. Литература	4. Физкультура	4. Физкультура	4. Биология
	5. География	5. Биология	5. Алгебра	5. Русский язык	5. Немецкий язык
		6.	6. Немецкий язык	6. Химия (э)	6. История
<b>среда</b>	1. Русский язык	1. Математика	1. Алгебра	1. Русский язык	1. Химия(э)
	2. Русский язык	2. Английский язык	2. Геометрия	2. Химия	2. Немецкий язык
	3. Математика	3. Общество	3. ИЗО	3. Краеведение	3. Русский язык
	4. Общество	4. Русский язык	4. Русский язык	4. Алгебра	4. Химия
	5. Литература	5. Биология	5. Литература	5. Геометрия	5. Общество
			6. Общество	6. Литература	6. Русский язык(э)
<b>четверг</b>	1. Английский язык	1. Математика	1. История	1. Физика	1. Алгебра
	2. Математика	2. Английский язык	2. Физика	2. Немецкий язык	2. История
	3. Физкультура	3. Физкультура	3. Немецкий язык	3. Русский язык	3. Физика
	4.	4. Музыка	4. Технология	4. Технология	4. Геометрия

	<i>Информатика</i>				
	<i>5. Музыка</i>	<i>5. Литература</i>	<i>5. Технология</i>	<i>5. Алгебра</i>	<i>5. География</i>
		<i>6. ОБЖ</i>	<i>6. Русский язык</i>	<i>6. Общество</i>	<i>6. Физ. культура</i>
<b>пятница</b>	<i>1. Математика</i>	<i>1. Русский язык</i>	<i>1. Русский язык</i>	<i>1. Химия</i>	<i>1. Информатика</i>
	<i>2. Английский язык</i>	<i>2. Русский язык</i>	<i>2. География</i>	<i>2. Геометрия</i>	<i>2. Химия</i>
	<i>3. Физ. культура</i>	<i>3. Физ. культура</i>	<i>3. Биология</i>	<i>3. Алгебра</i>	<i>3. Литература</i>
	<i>4. Русский язык</i>	<i>4. Информатика</i>	<i>4. Алгебра</i>	<i>4. Литература</i>	<i>4. Биология</i>
	<i>5. Литература</i>	<i>5. География</i>	<i>5. Литература</i>	<i>5. Биология</i>	<i>5. Алгебра</i>
	<i>6.</i>			<i>6. География</i>	<i>6. Биология (э)</i>
<b>суббота</b>	<i>Русский язык</i>	<i>ИЗО</i>	<i>ОБЖ</i>	<i>Информатика</i>	<i>Немецкий язык</i>
	<i>История</i>	<i>Математика</i>	<i>Информатика</i>	<i>ОБЖ</i>	<i>Русский язык</i>
	<i>ИЗО</i>	<i>История</i>	<i>Физ. культура</i>	<i>Физ. культура</i>	<i>Литература</i>
	<i>Технология</i>	<i>Русский язык</i>	<i>История</i>	<i>Немец. язык</i>	<i>Искусство</i>
	<i>Технология</i>	<i>Русский язык</i>	<i>Немецкий язык</i>	<i>Искусство</i>	<i>Физ. культура</i>
				<i>История</i>	<i>ОБЖ</i>

## Расписание уроков 1-4 классы 2014\2015 учебный год

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
<b>понедельник</b>	1.Окружающий мир	1. Русский язык	1.Окружающий мир	1. Русский язык
	2.Физ. культура	2.Литерат.чтение	2. Английский язык	2.Литерат.чтение
	3. Русский язык	3.Физ. культура	3. Русский язык	3.Физ. культура
	4.Литерат.чтение	4.Математика	4.Литерат.чтение	4. Английский язык
<b>вторник</b>	1. Русский язык	1.Литерат.чтение	1. Русский язык	1.Литерат.чтение
	2.Литерат.чтение	2. Русский язык	2.Литерат.чтение	2. Русский язык
	3. Математика	3. Английский язык	3.Математика	3. Математика
	4.ИЗО	4.Информатика	4.ИЗО	4.Информатика
	5.Технология	5.Технология	5.Технология	5.Технология
<b>среда</b>	1.Математика	1. Окружающий мир	1.Математика	1. Окружающий мир
	2.Окружающий мир	2. Математика	2.Окружающий мир	2. Математика
	3. Русский язык	3.Физ. культура	3. Русский язык	3.Физ. культура
	4.Физ. культура	4.Русский язык	4.Физ. культура	4.Русский язык
	5.		5.Английский язык	
<b>четверг</b>	1.Математика	1.Математика	1.Математика	1.Математика
	2.Литерат.чтение	2.Русский язык	2.Литерат.чтение	2.Русский язык
	3. Русский язык	3.ИЗО	3. Русский язык	3.ИЗО
	4.Музыка	4.Английский язык	4.Музыка	4.ОРКСЭ
<b>пятница</b>	1.Русский язык	1. Математика	1.Русский язык	1. Математика
	2.Литерат.чтение	2. Физ. культура	2.Литерат.чтение	2. Физ. культура
	3. Математика	3.Русский язык	3. Математика	3.Английский язык
	4.Физ. культура	4.Литерат.чтение	4.Физ. культура	4.Литерат.чтение
				5. Русский язык
<b>суббота</b>		1.Литерат.чтение	1.Информатика	1.Литерат.чтение
		2. Математика	2. Математика	2. Математика
		3.Окружающий мир	3. Русский язык	3.Окружающий мир
		4.Музыка	4.Физ. культура	4.Музыка