

**Расписание
уроков
для 1-го класса**

Базисный учебный план

Предметные области	Учебные предметы/ классы	Количество часов в неделю				Всего часов
		I	II	III	IV	
Обязательная часть						
Филология	Русский язык	5	5	5	5	20
	Литературное чтение	4	4	4	4	16
	Иностранный язык	-	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание	Окружающий мир	2	2	2	2	8
Основы духовно-нравственной культуры России	История	-	-	-	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1	4
	ИЗО	1	1	1	1	4
Технология	Технология	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12
Итого		21	23	23	24	91
Часть, формируемая участниками образовательного процесса		-	3	3	2,5	8,5
Максимально допустимая недельная нагрузка		21	26	26	26,5	99,5

Таблица И.Г. Сивкова

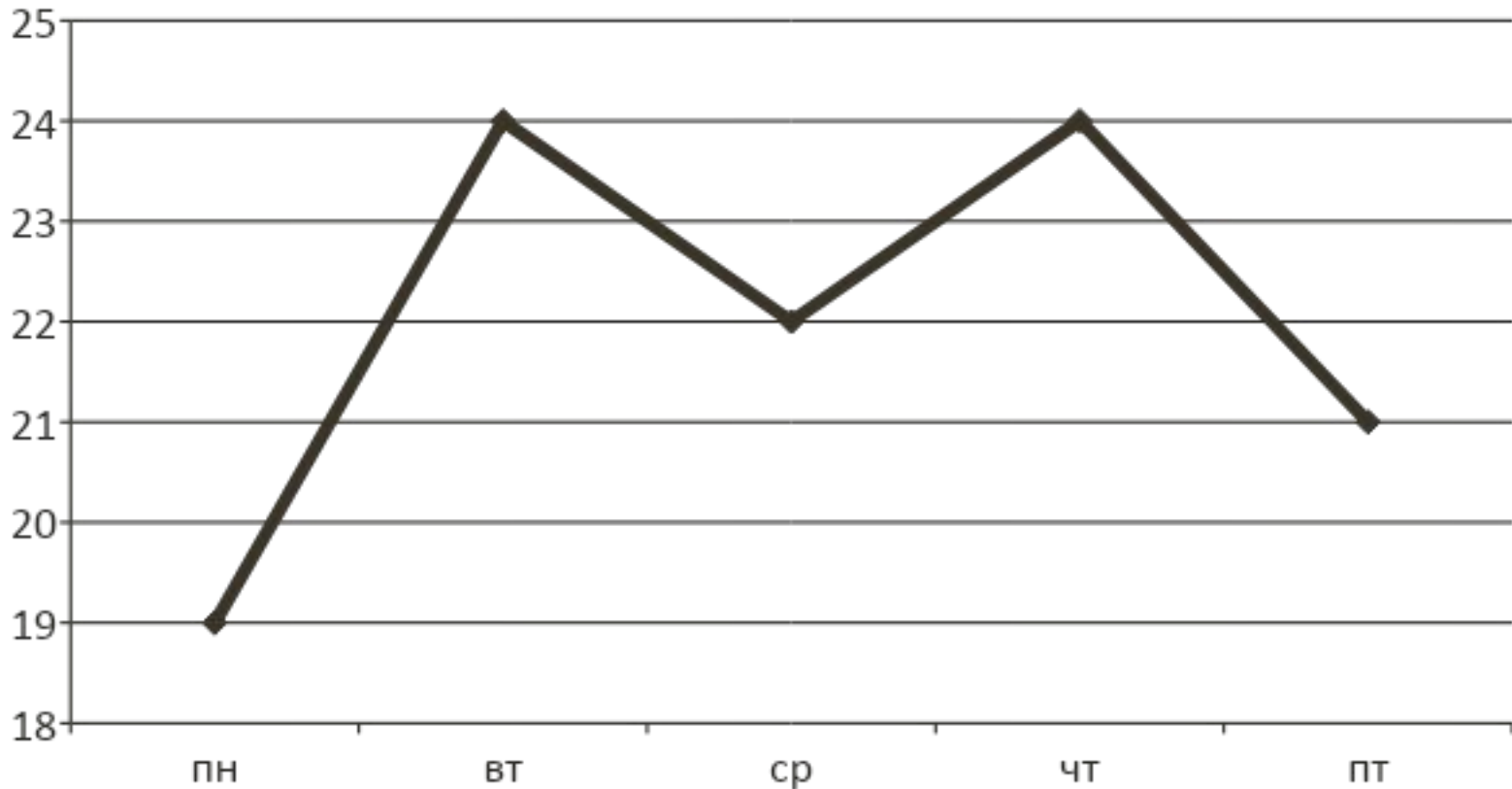
Учебный предмет	Степень сложности в баллах
Математика	8 б.
Русский язык и иностранный язык	7 б.
Окружающий мир	6 б.
Литературное чтение	5 б.
История	4 б.
ИЗО и музыка	3 б.
Технология	2 б.
Физическая культура	1 б.

Оптимальное расписание для 1-го класса

№	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1	Литературное чтение	Изобр. искусство	Литературное чтение	Окружающий мир	Литературное чтение
2	Окружающий мир	Математика	Русский язык	Русский язык	Математика
3	Русский язык	Литературное чтение	Технология	Музыка	Русский язык
4	Физическая культура	Русский язык	Математика	Математика	Физическая культура
5		Физическая культура			
	<i>19 б.</i>	<i>24 б.</i>	<i>22 б.</i>	<i>24 б.</i>	<i>21 б.</i>

Диаграмма сложности предметов по дням

(идеальный график недельной нагрузки должен иметь форму буквы «М»)



Вывод

- В расписании уроков основные предметы должны проводиться на 2, 3, 4 уроках (СанПиН 2.4.2.2821-10) → Основные предметы (русский язык и математика) стоят вторым, третьим или четвертым уроком.
- 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 (СанПиН 2.4.2.2821-10) → Расписание соответствует нормам, т.к. в понедельник, среду и пятницу загруженность понижается, а во вторник и четверг повышается (сл. 5).
- Названия предметов и количество часов соответствуют базисному учебному плану (сл. 2).