

Учебная нагрузка обучающихся первых классов

Продолжительность учебного года для обучающихся первых классов – 33 учебных недели.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не должно в совокупности превышать величину недельной образовательной нагрузки (п.10.5).

Величину недельной образовательной нагрузки (количество учебных занятий), реализуемую через урочную и внеурочную деятельность, определяют в соответствии с таблицей 1.

Таблица 1.

Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка академических часов	
	При 6-дневной неделе, не более	При 5-дневной неделе, не более
1	-	21
2-4	26	23

Образовательную недельную нагрузку необходимо равномерно распределять в течение учебной недели, при этом объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 1-х классов не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры (п.10.6).

Особенности расписания уроков первоклассников

Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается. Обучение первоклассников должно быть организовано в первую смену (п.10.4).

Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов (п.10.7).

При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели. Для обучающихся I ступени образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры.

Наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма отмечается с 10 до 12 часов, поэтому для обучающихся 1 классов наиболее трудные предметы должны проводиться на 2 уроке.

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 (п. 10.8).

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу (п. 10.11).

Согласно «Гигиеническим рекомендациям к расписанию уроков» (Приложение 3 к СанПиН 2.4.2.2821-10) при правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. На основании выше сказанного можем сделать вывод, что в 1 классе 5 уроков проводим в середине недели (во вторник или среду). Также в этот день обязателен урок физической культуры.

Дополнительные требования к обучению в 1-м классе

В п. 10.10. перечислены дополнительные требования к обучению в 1-м классе:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения;
- организация дневного сна, 3-х разового питания и прогулки для детей, посещающих группу продленного дня;
- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;
- 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.

Профилактика переутомления

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках следует проводить физкультминутки и гимнастику для глаз (приложение 4 и приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

Необходимо чередовать во время урока различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п.) в 1 классе не должна превышать 7-10 минут. Расстояние от глаз до тетради или книги должно составлять не менее 25-35см (п.10.18).

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе технических средств обучения устанавливается согласно

следующим требованиям:

- Просмотр статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения не более 10 мин.
- Просмотр телепередач не более 15 мин.
- Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения не более 15 мин.
- Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой не более 15 мин.
- Прослушивание аудиозаписи не более 20 мин.
- Прослушивание аудиозаписи в наушниках не более 10 мин.

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, необходимо проводить комплекс упражнений для профилактики утомления глаз (приложение 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10), а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления (приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10).

Для увеличения двигательной активности обучающихся рекомендуется в учебные планы для обучающихся включать предметы двигательного характера: хореография, ритмика, современные и бальные танцы, обучение традиционным и национальным спортивным играм (п.10.21).

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, может обеспечиваться за счет:

- физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений (приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10);
- организованных подвижных игр на переменах;
- спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;
- внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;
- самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах (п.10.22).

Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, соревнованиях, внеурочных занятиях спортивного профиля, при проведении динамического или спортивного часа должны соответствовать возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

Уроки физической культуры целесообразно проводить на открытом воздухе. Возможность проведения занятий физической культурой на открытом воздухе, а также подвижных игр, определяется по совокупности показателей метеоусловий (температуры, относительной влажности и скорости движения воздуха) по климатическим зонам.

В дождливые, ветреные и морозные дни занятия физической культурой проводят в зале (п.10.23).

Особенности организации обучения в адаптационный период

В оздоровительных целях и для облегчения процесса адаптации детей к требованиям общеобразовательного учреждения в первых классах применяется «ступенчатый» метод постепенного наращивания учебной нагрузки

Согласно п. 10.10 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. № 189 в первом классе в сентябре и октябре проводится по 3 урока по 35 минут каждый. В письме «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» сказано: «...в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока. Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми». Чтобы выполнить задачу снятия статического напряжения школьников предлагается на четвертых уроках использовать не классно-урочную, а иные *формы организации учебного процесса*.

В течение восьми недель учитель может планировать последними часами уроки физической культуры, а также уроки по другим предметам в форме *уроков-игр, уроков-театрализаций, уроков-экскурсий, уроков-импровизаций и т.п.* Поскольку эти уроки также являются обучающими, то фактически в иной, нетрадиционной форме изучается или закрепляется программный материал.

Использование «ступенчатого» режима обучения в 1-ом классе приводит к расхождению в количестве часов фактически реализованных учителем и протарифицированных ему на начало учебного года.

Согласно п. 2.17 методических рекомендаций по ведению классных журналов в общеобразовательных учреждениях Саратовской области (*Письмо министерства образования Саратовской области от 18.02.2008г. № 1143*) в 1-ых классах в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока, остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми, поэтому тема 4-ого урока в графе «что пройдено на уроке» записывается в нетрадиционной форме, например, «Поле чудес. Музыка вокруг нас», «Игра-путешествие. Знакомство с мастером изображения» и т.д.

Уроки физической культуры в течение первых двух месяцев (24 урока, по три урока в неделю) направлены, в первую очередь, на развитие и совершенствование движений детей и по возможности проводятся на свежем воздухе. На уроках используются различные игры и игровые ситуации.

При проведении трех уроков в день в течение двух месяцев четвертые учебные часы следует планировать иначе, чем традиционные уроки. Эти 48 часов учебной нагрузки (8 недель по 1 уроку ежедневно и один день в неделю – 2 урока) можно распланировать следующим образом: 24 урока физкультуры и 24 нетрадиционных урока, которые можно распределить между разными предметами, используя гибко расписание уроков. К примеру:

- 4 урока окружающего мира (экскурсии);
- 4 урока изобразительного искусства (экскурсии, игры, импровизации, театрализации и т.п.);
- 8 уроков технологии (экскурсии, игры, импровизации, конкурсы и т.п.);
- 4 урока музыки (театрализации, импровизации и т.п.);
- 4 урока математики (игры, экскурсии).

Помимо общих рекомендаций по организации уроков в адаптационный период выявляется специфика организации уроков по отдельным предметам.

ЛИТЕРАТУРА

1. Административный регламент Министерства образования и науки РФ по исполнению государственной функции «Самостоятельно принимает нормативные правовые акты, утверждающие ежегодно на основе экспертизы федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию», утвержденный Приказом Минобрнауки России от 11.01.2007 г. № 5.

2. Готовность Образовательной системы «Школа 2100» к реализации нового Федерального государственного образовательного стандарта (по материалам сайта издательства «Баласс»/
http://www.school2100.ru/upload/pedagogam/docs/Rekomend_uchitelyam_1kl.doc

3. Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России № 03-105 от 10.02.2011 г. «Об использовании учебников и учебных пособий в образовательном процессе».

4. Положение о порядке проведения экспертизы учебников, утвержденное Приказом Минобрнауки России от 23.04.2007 г. № 428.

5. Примерные программы начального общего образования. В 2 ч. Ч. 1. – М.: Просвещение, 2008. – 317 с. – (Стандарты второго поколения).

6. Реализация новых образовательных стандартов в начальной школе средствами Образовательной системы «Школа 2100» (пособие для учителя 1-го класса) <http://www.school2100.ru/pedagogam/umk/>

7. Управление начальной школой: Методическое пособие. – М.: Центр «Педагогический поиск», 2007. – 240 с.

8. Федеральные перечни учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющие государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год, утвержденные Приказом Минобрнауки России от 24.12.2010 г. № 2080.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Министерство образования и науки РФ – М.: Просвещение, 2010. – 31 с. – (Стандарты второго поколения).

10. Аргинская И.И. Многоаспектность математики // *Практика образования*. — 2004. — № 2.

11. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от «29» декабря 2010 г. № 189.

12. Методические рекомендации по ведению классных журналов в общеобразовательных учреждениях Саратовской области (Письмо министерства образования Саратовской области от 18.02.2008г. № 1143)

13. Современные подходы к начальному образованию: Учебно-методическое пособие./ Под редакцией Н.Н. Ценаревой. – Саратов: Издательство ГОУ ДПО «СарИПКиПРО», 2008. – 148 с.

14. Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы Методическое письмо Министерства образования России от 25.09.2000 г. № 2012/11-13.

15. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период (дополнение к письму от 20.04.2001 г. № 20.04.2011 г.)

**Ценарёва Н.Н.
Лабутина Н.В.
Марчук С.В.
Парасотченко Т.В.
Переходникова Н.В.
Текучёва Е.Н.**

**СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПЕРВОКЛАССНИКОВ В
УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ**

Методические рекомендации

*Корректор Лабутина Н.В.
Компьютерный набор, верстка Парасотченко Т.В., Текучёва Е.Н.*

Подписано в печать __.__.2010. Формат 60x84 (1/16).
Усл. печ. л. 5,0. Гарнитура Times New Roman. Бумага Sveto Copy.
Печать офсетная. Тираж === экз. Заказ № ===.

