



АДМИНИСТРАЦИЯ ОКРУГА МУРОМ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
П Р И К А З

30 июня 2025 года

№ 876

*Об организации образовательного процесса
в общеобразовательных организациях
в 2025/2026 учебном году*

В соответствии с приказом Министерства образования Владимирской области от 27.06.2025 № 862 «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях Владимирской области в 2025/2026 учебном году», с целью сохранения оптимальной работоспособности и профилактики развития утомления школьников в течение учебного года, учебной недели и учебного дня

приказываю:

1. Руководителям общеобразовательных организаций:

- 1.1. Принять к исполнению методические рекомендации по профилактике развития утомления школьников, возникающего из-за учебных перегрузок, согласно приложению № 1.
- 1.2. Рекомендовать к использованию календарный учебный график на 2025/2026 учебный год согласно приложению № 2. Обеспечить переход на календарный учебный график с равномерным чередованием периодов учебной деятельности и каникул.
- 1.3. Обеспечить реализацию внеурочной деятельности в пределах количества часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана, но не более 10 часов. Для недопущения перегрузки обучающихся допускается перенос образовательной нагрузки, реализуемой через внеурочную деятельность, на периоды каникул, но не более 1/2 количества часов. Внеурочная деятельность в каникулярное время может реализовываться в рамках тематических программ (лагерь с дневным пребыванием на базе общеобразовательной организации, в походах, поездках и другие).
- 1.4. Обеспечить составление расписания в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и шкалой трудности учебных предметов (постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»).

- 1.4. Обеспечить обязательное наличие облегченного дня для обучающихся начальных классов.
- 1.5. Увеличить объём двигательной активности школьников во время образовательного процесса посредством проведения на постоянной основе малых форм занятий физической культурой и организации динамических пауз на уроках (проведение комплекса упражнений по профилактике зрительного утомления, снятию тонического напряжения мускулатуры тела).
- 1.6. Обеспечить контроль объема учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур (не более 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году).
- 1.7. Обеспечить контроль планирования проведения уроков с учётом использования здоровьесберегающих технологий.
2. Приказ вступает в силу со дня подписания.
3. Контроль за исполнением приказа возложить на отдел образования (Л.М.Седова).

Начальник
Управления образования



И.И.Раевская

**Методические рекомендации
по профилактике развития утомления школьников,
возникающего из-за учебных перегрузок**

Нормативные и методические документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
5. Методические рекомендации Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 10.11.2023 № МР 2.4.0331-23.2.4. «Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях»
6. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт возрастной физиологии Российской академии образования» Министерства просвещения Российской Федерации «Рекомендации по составлению расписания уроков для обучающихся основного общего и среднего общего образования».
7. Методические рекомендации по организации домашней учебной работы обучающихся общеобразовательных организаций (разработаны ИСРО по поручению Минпросвещения России).

Рекомендации по организации деятельности
по профилактике развития утомления школьников

Для профилактики переутомления обучающихся рекомендуется использовать здоровьесберегающие образовательные технологии и режимы обучения (далее – ЗСТ).

При принятии решения о включении в образовательный процесс ЗСТ рекомендуется проводить проверку наличия доказательной базы,

свидетельствующей об эффективности ЗСТ в сфере сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

Перечень ЗСТ, прошедших оценку эффективности их применения для профилактики возникновения школьно-обусловленных состояний и нарушений здоровья, размещен в информационной базе данных для реализации работы по охране здоровья обучающихся в образовательных организациях:

<https://niigd.nczd.ru/info/base/perechen-zdorovesberegajushhih-tehnologij/>.

К ЗСТ и режимам обучения, обладающим здоровьесберегающим потенциалом, например, относят:

- равномерное чередование периодов учебы и каникул,
- технологию модульного составления расписания уроков,
- мультипрофильную модель обучения старшеклассников,
- технологию обучения в условиях активной сенсорно-развивающей среды,
- оптимизацию двигательной активности школьников в условиях повышенной образовательной нагрузки.

Высоким здоровьесберегающим потенциалом обладают образовательные организации, реализующие комплексный и систематический подход к сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Итоговый анализ результатов, полученных в рамках реализации проекта «Снижение учебной нагрузки школьников, проходящих обучение по программам общего образования» во Владимирской области, позволил сформулировать выводы и рекомендации по организации образовательного процесса с целью создания образовательной среды, способствующей снятию психоэмоционального напряжения и профилактике развития дидактогенных перегрузок обучающихся.

Важным условием сохранения оптимальной работоспособности и профилактики развития утомления школьников в течение учебного года, учебной недели и учебного дня является оптимально организованная структура учебного года (режим работы образовательной организации) и физиологически обоснованное, рациональное учебное расписание.

Четвертная структура учебного года предполагает деление года на четыре части (четверти). Они не равные: например, вторая четверть занимает 7 недель, а третья – 11 недель. Ввиду этого, в конце третьей четверти у школьников происходит истощение функциональных ресурсов организма, накапливается утомление и нарастает психоэмоциональное напряжение. Снижение показателей умственной работоспособности школьников наблюдалось у всех образовательных организаций, принимающих участие в проекте.

Указанные обстоятельства диктуют необходимость организации равномерной учебной нагрузки в течение года, что возможно при выборе триместровой структуры. В данной структуре учебный год делится на три равные части (триместры). При этом каждый триместр разделяют неделей каникул на два модуля: в результате школьники учатся пять-шесть недель, затем одну отдыхают. Успеваемость школьников оценивают в конце каждого триместра (три раза в год), в промежуточные каникулы оценки не выставляют.

В триместровой структуре учебного года есть существенные плюсы по отношению к четвертной системе:

- равномерная нагрузка и более частые каникулы. Примерно одинаковые (5-6 недель) учебные периоды и регулярный отдых позволяют вовремя восстановить силы и эффективно профилактируют развитие утомления и психоэмоционального напряжения школьников;

- триместр как аттестационный период длиннее четверти (длится 11 недель с перерывом на каникулы), поэтому в течение него выставляется больше оценок и у школьников нет проблем с аттестацией, даже если предмет стоит в расписании 1 раз в неделю. Школьники успевают получить достаточное количество отметок для объективной аттестации;

- общее количество каникулярных дней в триместровой системе столько же, как и в четвертной, но периодов каникул в учебном году не три, а пять. Ввиду этого у школьников складывается субъективное ощущение, что они больше отдыхают, что благоприятно влияет на психологический комфорт.

При планировании образовательного процесса рекомендуется сокращать объем образовательной нагрузки, в том числе за счет части, формируемой участниками образовательных отношений. Объем занятий внеурочной деятельности рекомендуется сократить до 3 часов в неделю.

Организацию образовательного процесса рекомендуется строить с учетом физиологических принципов динамики умственной работоспособности обучающихся. Основными гигиеническими требованиями к составлению расписания уроков являются чередование разных видов деятельности и распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и шкалой трудности учебных предметов.

Трудность учебного предмета зависит от объема подаваемой информации, сложности учебного материала, степени его новизны, образовательной технологии и типа урока.

При составлении расписания уроков используются шкалы трудности учебных предметов в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах. Оценка ранга трудности предметов, отсутствующих в шкалах трудности учебных предметов, производится аналогично предметам данной предметной области.

Учебную нагрузку в течение недели рекомендуется распределять в соответствии с физиологической недельной кривой умственной работоспособности обучающихся: низкий уровень в понедельник и пятницу (при 6-дневной учебной неделе – дополнительно суббота) с нарастанием к середине недели (кроме варианта с «облегченным» днем, при котором наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе либо среду и пятницу при 6-дневной учебной неделе).

Сравнительный анализ результатов динамики умственной работоспособности школьников школ-участников проекта, обучающихся по двум альтернативным вариантам расписания (с разгрузочным днём и без него),

показывает, что при обучении по 6-ти дневной неделе оптимальнее составлять расписание с разгрузочным днём, в то время, как обучение по 5-ти дневной неделе может планироваться как с разгрузочным днём (в среду), так и без него – с постепенным нарастанием трудности учебных дней к середине недели и снижением её к пятнице.

Для школьников начальной школы с целью профилактики переутомления рекомендуется конструировать расписание с разгрузочным днём.

Распределение трудности учебных предметов, %

Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 5-дневной неделе					
Диапазон баллов трудности учебных предметов, %					
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	
1-й вариант (постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели)					
18 и менее	19 - 20	21 - 24	19 - 20	18 и менее	
2-й вариант (распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели)					
17 и менее	21 - 24	17 - 18	21 - 24	17 и менее	
Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 6-дневной неделе					
Диапазон баллов трудности учебных предметов, %					
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1-й вариант (постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели)					
15 и менее	17 - 18	19 - 20	19 - 20	16 - 17	14 и менее
2-й вариант (распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели)					
15 и менее	17 - 18	20 - 21	16 - 17	18 - 19	14 и менее
Примечание: за 100% принимается суммарная трудность учебных предметов за всю неделю.					

В расписании уроков для школьников 1-4-х классов рекомендуется чередовать предметы статической и двигательной направленности, у обучающихся

5-11-х классов – предметы естественно-математической и гуманитарной направленности. Не рекомендуется включать в расписание занятий два или три урока с высоким рангом трудности подряд (например, физика и химия).

Уроки с динамическим компонентом (например, уроки физической культуры) рекомендуется включать после урока с высоким рангом трудности.

Учебные предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не рекомендуется группировать в один день.

Для обучающихся 1-4 классов сдвигание уроков по одному учебному предмету не проводят, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке или плаванию.

Для обучающихся 5-11 классов для снижения утомительности учебного процесса и сокращения продолжительности подготовки домашних заданий рекомендуется сдвигание уроков по одному учебному предмету.

Изложение нового материала, проверочные и контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4-х уроках в середине учебной недели.

После уроков физической культуры не рекомендуются уроки с контрольными, проверочными и диагностическими работами.

Объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х 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 7-11 классов – не более 7 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 20 минут (30 минут).

Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

Построение урока рекомендуется организовывать с учетом физиологических особенностей ребенка и распределять по интенсивности умственной деятельности на три этапа, различающиеся по продолжительности, объему нагрузки и видам деятельности:

- период вработывания (начало урока, учебной недели, после каникулярного отдыха), когда снижена продуктивность учебной деятельности. В период вработывания рекомендуется проводить подготовительную часть урока продолжительностью 7-10 минут, во время которых выполняются упражнения, направленные на достижение вработывания организма обучающихся к основ-

ной части урока. Подготовительная часть урока может включать проверку домашних заданий, повторение ранее пройденного материала;

- период наиболее высокой умственной работоспособности (середина урока), когда рекомендуется излагать новый материал, проводить контрольные и проверочные работы. Данный период - основная часть урока продолжительностью около 25-30 минут;

- период утомления, в который проявляются начальные признаки утомления (частое отвлечение, двигательное беспокойство, рассеянность внимания). В данный период рекомендуется проводить заключительную часть урока продолжительностью 5-7 минут.

Общий объём учебного времени, затрачиваемый на проведение оценочных процедур (не более 10% от всего объёма учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году).

Для профилактики развития утомления и психоэмоционального напряжения школьников необходимо строго следить за содержанием и объёмом домашних заданий. Для оптимизации продолжительности выполнения домашних заданий рекомендуется:

1. Учитывать дидактические характеристики к структуре и организации домашней работы, способствующие здоровьесбережению обучающихся: предварительное обучение обучающихся правилам выполнения домашних заданий (оптимальным приемам умственной деятельности), минимизация заданий или полная их отмена при перегрузке обучающихся, использование педагогами индивидуальных заданий для обучающихся с учетом их уровня знаний, интересов; практика межпредметных домашних заданий.

2. Проводить регулярный мониторинг времени, затрачиваемого школьниками на выполнение домашнего задания, а содержание домашнего задания строго контролировать с точки зрения сложности и объёма.

3. Учитывать требования к организации и продолжительности выполнения домашних заданий при определении содержания домашнего задания:

- 3.1. При подготовке объёма домашней работы к следующему учебному дню рекомендуется учитывать суммарный объём домашних заданий по всем предметам, их трудоемкость и временные затраты на выполнение.

- 3.2. Объём домашнего задания не должен превышать половину объёма работы, выполненной на уроке.

- 3.3. На праздничные дни и каникулы домашние задания не задаются всем учащимся без исключения.

- 3.4. На выходные домашние задания не задаются с 1 по 6 класс.

- 3.5. На выполнение трудоемких домашних заданий (например, сочинение, доклад) обучающимся предоставляется не менее 7 (семи) календарных дней.

- 3.6. В период отсутствия в школе по причине болезни домашние задания обучающимися могут не выполняться.

- 3.7. Продолжительность выполнения домашнего задания:

- 1 класс – не более 1,0 ч.

- 2-3 классы – не более 1,5 ч.

- 4-5 классы – не более 2,0 ч.
- 6-8 классы – не более 2,5 ч.
- 9-11 классы – не более 3,5 ч.

3.8. Выполнение домашних заданий с использованием ЭСО (например, компьютера, ноутбука) допускается для учащихся 1-2 классов в течение не более 20 минут, 3-4 классов – не более 25 минут, 5-9 классов – не более 30 минут, 10-11 классов – не более 35 минут.

Сниженные показатели умственной работоспособности школьников, обучающихся во вторую смену, свидетельствуют о развитии утомления. Ввиду этого необходимо стараться избегать организации обучения во вторую смену, а в случае её необходимости особенно чётко следить за выполнением требований к организации здоровьесберегающей образовательной среды: конструированию уроков с позиций здоровьесбережения, организации двигательных перемен, сокращению объёма времени, отводимого на выполнение домашнего задания.

Приложение № 2
к приказу Управления образования
от 30 июня 2025г. № 876

Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год

Три-местр	Сроки организации образовательного процесса	Количество учебных недель	Количество каникулярных дней	Примечание
I	01.09.2025 - 07.10.2025	5		
	08.10.2025 - 12.10.2025	промежуточные каникулы	5	
	13.10.2025 - 16.11.2025	5	<u>выставление отметок</u>	
	17.11.2025 - 23.11.2025	основные каникулы	7	организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей
II	24.11.2025 - 30.12.2025	6		
	31.12.2025 - 08.01.2026	промежуточные каникулы	9	
	09.01.2026 - 22.02.2026	6	<u>выставление отметок</u>	
	23.02.2026 - 01.03.2026	основные каникулы	7	организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием детей
III	02.03.2026 - 05.04.2026	5		

	06.04.2026 - 12.04.2026	промежуточные каникулы	7	организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием де- тей
	13.04.2026 - 26.05.2026	7	<u>выставление отметок</u>	
	27.05.2026 - 31.08.2026	Основные каникулы	97	организация пришкольного лагеря с дневным пребыванием де- тей
ИТОГО:		34	131	

Начало учебного года:

- 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного года:

- 22 мая 2026 г. для учащихся 1 классов,

- 26 мая 2026 г. для учащихся 2-4, 5-8, 10 классов

- для обучающихся 9, 11 классов 2025/2026 учебный год завершается в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации.