

Паспорт проекта
«Снижение учебной нагрузки на школьников, проходящих обучение по программам общего образования»

№	Критерий	Описание
1	Название проекта	Снижение учебной нагрузки на школьников, проходящих обучение по программам общего образования.
2	Руководители проекта	Ольга Александровна Алентьева, проректор ВИРО Людмила Вячеславовна Панфилова, проректор ВИРО
3	Рабочая группа проекта	Информация указана в приложении №1 к Паспорту проекта.
4	Партнёры проекта	
5	Аннотация	В настоящее время Правительство Российской Федерации ставит вопрос о снижении учебной нагрузки на детей, получающих общее образование. Актуальность данной проблемы подчеркивает и Президент Российской Федерации. Правительством Владимирской области принято решение о запуске проекта на территории региона по изучению данного вопроса и выработке рекомендаций по снижению учебной нагрузки на обучающихся путём проведения ряда мероприятий на базе нескольких школ.
6	Актуальность проекта	Актуальность разрабатываемого проекта обосновывается высоким уровнем физиологической и психологической нагрузки, причиной которой является совокупность факторов: – интенсификация образовательного процесса; – увеличение объёма учебных программ; – нерациональная организация образовательного процесса; – низкая двигательная активность; – недифференцированный уровень требований; – общая стрессогенная система организации образовательного процесса; – недостаточное количество времени на отдых; – большой объём домашнего задания и т.д. Более того, о необходимости снижения учебной нагрузки на детей в Послании Президента РФ Федеральному Собранию РФ от 29.02.2024 сказал В.В. Путин: «Учебная нагрузка на детей должна быть разумной и сбалансированной».
7	Цель проекта	Обосновать систему условий организации образовательной среды, способствующей поддержанию оптимального психоэмоционального состояния школьников и профилактике развития утомления, возникающего из-за учебных перегрузок.
8	Основные задачи проекта	1. Проанализировать нормативно-правовую базу, регламентирующую составление учебного плана и расписания в среднем звене. 2. Провести сбор необходимых материалов для проведения первоначального анализа и сделать экспертизу действующих учебных планов и расписаний обучающихся 7-х классов школ-участников проекта на предмет соответствия нормативно-правовой базе. 3. Выявить диагностические критерии (показатели), отражающие наличие и уровень психо-физиологического утомления обучающихся и подобрать методики, диагностирующие обозначенные критерии.

		4. Разработать схему мониторинга изучения динамики утомления школьников во время учебного года и провести стартовую диагностику изучаемых показателей. 5. Организовать работу по созданию условий, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников на примере 7-х классов определённых для участия в проекте школ. 6. Провести экспертизу образовательного процесса обучающихся 7-х классов на предмет реализации здоровьесберегающей деятельности в школе. 7. Оценить эффективность образовательного процесса в новых условиях с позиций динамики показателей утомления школьников. 8. Проанализировать на основе полученных данных мониторинга эффективность созданных условий (в том числе предложенных образовательных практик), составить аналитический отчёт, содержащий методические рекомендации по реализации мер, позволяющих снизить учебную нагрузку школьников.
9	Проблемы, решаемые в ходе реализации проекта	1. Учебное расписание, составляемое в школах, не соответствует физиологическим особенностям детей. 2. Школьники испытывают высокий уровень психологической нагрузки в связи с большим количеством контрольных и проверочных работ. 3. Школьники испытывают высокий уровень психологической и физической нагрузки в связи с высоким уровнем занятости в течение недели и небольшим количеством времени на отдых. 4. Наблюдается большая нагрузка на школьников дома в связи с объёмным домашним заданием. 5. Организация образовательного процесса не соответствует принципам здоровьесберегающей педагогики.
10	Пути решения	1. Профилактика развития утомления школьников с помощью коррекции учебного расписания и приведения его в соответствие с действующей нормативно-правовой базой и диаграммами биоритмологических изменений умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и рабочей недели. 2. Сокращение объёма контрольных и практических работ, не предусмотренных программой. 3. «Разгрузка» свободного времени школьников дома путём оптимизации объёма домашнего задания. 4. Повышение профессиональной компетентности педагогов в вопросах реализации принципов здоровьесберегающей педагогики – проведение обучающих мероприятий (семинаров, тренингов) для педагогов по темам здоровьесберегающей организации учебного процесса. 5. Интеграция здоровьесберегающей деятельности в образовательный процесс школы (уроки и внеурочную деятельность).
11	География проекта	Проект реализуется на территории Владимирской области на базе 7 школ.
12	Школы, принимающие участие в проекте	1. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №6»

		2. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №15» 3. МБОУ г. Владимира «Средняя общеобразовательная школа №37» 4. МБОУ «Гимназия №6» города Муром 5. МБОУ Воршинская средняя общеобразовательная школа Собинского района 6. ГКОУ ВО кадетская школа-интернат «Кадетский корпус им. Дмитрия Михайловича Пожарского» 7. ЧОУ «Православная гимназия во имя Святителя Афанасия Епископа Ковровского».
13	Целевая аудитория проекта	Целевой аудиторией проекта являются школьники, обучающиеся по программам общего образования, родители (законные представители) детей.
14	Методики, программные решения и механики, используемые для достижения целей проекта	Мониторинг показателей утомляемости учащихся 7-х классов: – изучение объективных показателей динамики внимания, умственной работоспособности, психо-физиологического темпа и утомляемости в течение учебного дня и учебной недели (Методика исследования умственной работоспособности Э. Крепелина, корректурная проба – тест «Кольца Ландольта»); – мониторинг средней продолжительности времени, затрачиваемого на выполнение домашнего задания обучающимися 7-х классов (анкетирование родителей школьников); – изучение уровня психо-эмоционального напряжения школьников (анкетирование родителей) – субъективная оценка школьниками индивидуальных особенностей, биологических ритмов психофизиологических функций и психоэмоциональной реакции на нагрузку (Опросник оперативной оценки самочувствия, активности и настроения «САН»); – субъективная оценка школьниками своей нагрузки в школе и связанного с ней утомления (анкетирование школьников).
15	Количественные результаты проекта	Положительная динамика показателей, отражающих наличие и уровень психо-физиологического утомления обучающихся 7-х классов.
16	Качественные результаты	1. Увеличение группы обучающихся, демонстрирующих положительный психо-эмоциональный фон (самочувствие, активность, настроение). 2. Положительная субъективная оценка обучающимися психологического комфорта в школе. 3. Положительная субъективная оценка родителями уровня психо-эмоционального напряжения школьников (преобладание группы школьников со стабильно низким уровнем психо-эмоционального напряжения).
17	Ресурсное обеспечение	1. Материально-техническая база Владимирского института развития образования им. Л.И. Новиковой. 2. Материально-техническая база школ-участников проекта.
18	Срок реализации проекта	2024-2025 учебный год
19	Ожидаемые результаты по итогам реализации проекта	1. Расписание приведено в соответствии с действующей нормативно-правовой базой и диаграммами

		биоритмологических изменений умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и рабочей недели. 2. Объём домашнего задания оптимизирован и приведён в соответствие с гигиеническими нормативами с учетом возрастных, психофизических особенностей, способностей и интересов обучающихся. 3. Объём контрольных и практических работ, не предусмотренных программой сведён к минимуму. 4. У педагогов школ сформирована профессиональная компетентность в вопросах реализации принципов здоровьесберегающей педагогики. 5. Здоровьесберегающая деятельности интегрирована в образовательный процесс школы: – уроки проводятся с учётом гигиенических критериев рациональности и здоровьесберегающих технологий; – оптимизирован двигательный режим и физкультурно-оздоровительная работа.
--	--	--

**Приложение №1 к Паспорту проекта
«Снижение учебной нагрузки на школьников,
проходящих обучение по программам
общего образования»**

Рабочая группа проекта

№	ФИО	Должность
1	Артамонова Марина Владимировна	Ректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО, канд. филол. наук
2	Алентьева Ольга Александровна	Проректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО
3	Панфилова Людмила Вячеславовна	Проректор ГАОУ ДПО ВО ВИРО, канд. биол. наук
4	Мартынов Арсений Андреевич	Главный специалист ЦСИ
5	Плышевская Екатерина Владимировна	Директор МБОУ г. Владимира «Образовательный центр №6», канд. биол. наук
6	Шаманин Николай Владимирович	Старший преподаватель кафедры «Психология личности и специальная педагогика» ФГБОУ ВО «Владимирский государственный университет»

**Приложение №2 к Паспорту проекта
«Снижение учебной нагрузки на школьников,
проходящих обучение по программам
общего образования»**

**Перечень использованных нормативно-правовых актов, образовательных
стандартов РФ и научной литературы**

№	Наименование источника
1	Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ
2	Приказ Минобрнауки РФ от 9 марта 2004 г. №1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
3	Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. №413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования"
4	Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 №370 (ред. от 19.03.2024) Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования (Зарегистрировано в Минюсте России 12.07.2023 №74223)
5	Информационно-методическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования
6	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
7	Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
8	Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
9	«МР 2.4.0331-23. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)
10	«Рекомендации по составлению расписания уроков для обучающихся основного общего и среднего общего образования». Министерство просвещения Российской Федерации, Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования», Москва, 2021.