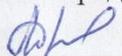


МБОУ «Иштымбальская основная общеобразовательная школа»

**СОГЛАСОВАНО**

Председатель профкома

 /Иванова А. М./

« 29 » августа 2025 г.



***РАСПИСАНИЕ УРОКОВ***  
**на 2025 – 2026 учебный год**

Иштымбал  
2025

**Пояснительная записка  
к расписанию уроков МБОУ «Иштымбальская основная  
общеобразовательная школа» на 2025– 2026 учебный год**

Расписание уроков на 2025 – 2026 учебный год составлено на основе следующих нормативных документов:

- Учебного плана образовательного учреждения на 2025 - 2026 учебный год,
- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" от 28.09. 2020 года № 28;
- Устава ОУ;
- Правила внутреннего распорядка;
- Сеткой часов учебной нагрузки учителей.
- А также основными образовательными программами начального общего и основного общего образования (утверждены приказом по школе № 29 от 29.09.2025 г.)

Учебный процесс в школе проходит в одну смену, начало занятий в 8.00 ч. Обучение ведется по двум ступеням образования: начальное общее – 4 года (1 – 4 классы), основное общее – 5 лет обучения (5 – 9 классы).

Обучающиеся 1,3, 4 классов размещаются в закрепленных за каждым классом учебных кабинетах, кроме уроков физкультуры. Для обучающихся 5 – 9 классов образовательный процесс организован по кабинетной системе.

Расписание уроков в школе преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

- создание оптимальных условий для обеспечения эффективного труда обучающихся;
- обеспечение высокого уровня эффективности труда педагога, профилактики снижения его работоспособности как в пределах одного рабочего дня, так и в течение рабочей недели;
- учет материально-технических условий образовательного учреждения;
- соблюдение требований нормативных документов, регламентирующих работу образовательного учреждения.

Расписание уроков составлено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими требованиями (Таблицы 6.9. и 6.10. к СП 2.4.3648-20 «Шкала трудности учебных предметов на уровне начального /основного общего образования»)

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-го класса – не превышает 4 уроков. В сентябре - октябре проводятся по 3 урока в день. Уроки \* проводятся с ноября учебного года.
- для обучающихся 3 – 4 классов – не более 5 уроков;
- для обучающихся 5 и 6 классов – не более 6 уроков;
- для обучающихся 7– 9 классов – не более 7 уроков.

Для предупреждения переутомляемости в течение недели предусмотрены облегченные учебные дни: 1,3 - 9 классы - четверг.

Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательного учреждения, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает величину недельной образовательной нагрузки: в 1 классе – 20 часов, в 3 – 4 классах – 23 часа, в 5 классе – 29 часов, в 6-м классе – 30 часов, в 7-м классе – 32 часа, в 8 – 9 классах – по 33 часа. (Таблица 6.6. к СП 2.4.3648-20 «Требования к организации образовательного процесса»).

В 1, 3 – 4 классах совместно ведутся уроки ИЗО, труда (технологии), уроки физической культуры, музыки.

В 5 – 9 классах 3 класса – комплекта: 5 – 6, 7 – 8, 9 классы, поэтому в 5 – 6, 7 – 8 классах уроки музыки, ИЗО, физической культуры, труда (технологии) ведутся совместно.

**РАСПИСАНИЕ УРОКОВ**  
**на 2025 – 2026 учебный год**  
**1 – 4 классы**

	1 класс		3 класс		4 класс		
Понедельник	<i>Разговоры о важном</i>						
	1	Окружающий мир	6	Английский язык	7	Русский язык	7
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Литературное чтение	5
	4	ИЗО*	3	ИЗО	3	ИЗО	3
		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>23</b>	
Вторник	1	Литературное чтение*	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Математика	8
	3	Окружающий мир	6	Математика	8	Русский язык	7
	4	Музыка	3	Русский язык	7	Родной (рус) яз/лит чт на род(рус)яз	7/5
	5			Музыка	3	Музыка	3
		<b>21</b>		<b>29</b>		<b>30/28</b>	
Среда	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Английский язык	7
	2	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8
	3	Русский язык*	7	Английский язык	7	Русский язык	7
	4	Физкультура	1	Марийский яз.	7	Окружающий мир	6
				Физкультура	1	Физкультура	1
		<b>21</b>		<b>27</b>		<b>29</b>	
Четверг	1	Труд (технология)	2	Литературное чтение	5	Английский язык	7
	2	Математика*	8	Математика	8	Окружающий мир	6
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	Физкультура	1	Труд (технология)	2	Труд (технология)	2
		<b>18</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	
Пятница	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Русский язык	7
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Литературное чтение	5
	4	Физкультура*	1	Окружающий мир	6	ОРКСЭ	7
	5			Физкультура	1	Физкультура	1
		<b>21</b>		<b>27</b>		<b>28</b>	

\* - уроки проводятся, начиная с ноября учебного года

**Таблица по баллам**

	Классы		
	1	3	4
Пн	24	25	23
Вт	21	29	30\28
Ср	21	27	29
Чт	18	22	22
Пт	21	27	28

## РАСПИСАНИЕ УРОКОВ

### 5-9 классы

		5		6		7		8		9	
Понедельник	1	<i>Разговоры о важном</i>									
	2	Марийский язык	8	История	8	Литература	4	Алгебра	9	Литература	7
	3	Математика	10	Английский язык	11	Русский язык	11	Геометрия	10	История	10
	4	Русский язык	8	Русский язык	12	История	6	Литература	4	Алгебра	7
	5	Литература	4	Литература	6	Геометрия	12	История	8	Английский язык	9
	6	Английский язык	9	Математика	13	Алгебра	10	Русский язык	7	Геометрия	8
	7			География	7			Английский язык	8	Русский язык	6
			<b>39</b>		<b>57</b>		<b>43</b>		<b>46</b>		<b>47</b>
Вторник	1	Английский язык	9	Математика	13	История	6	География	6	Литература	7
	2	Русский язык	8	Русский язык	12	География	6	Английский язык	8	Алгебра	7
	3	Математика	10	Русский язык	12	Английский язык	10	Алгебра	9	Русский язык	6
	4	История	5	Английский язык	11	Вероятность и статистика	10	Русский язык	7	Геометрия	8
	5	Труд (технология)	4	Труд (технология)	4	Марийский язык	11	Информатика	7	География	5
	6	Труд (технология)	4	Труд (технология)	4	Литература	4	Вероятность и статистика	9	Обществознание	5
	7					Музыка	1	Музыка	1	Вероятность и статистика	7
			<b>40</b>		<b>56</b>		<b>48</b>		<b>47</b>		<b>45</b>
Среда	1	Русский язык	8	Математика	13	Биология	7	ОБЗР	3	Физика	13
	2	Биология	10	Русский язык	12	Английский язык	10	Химия	10	Физика	13
	3	Марийский язык	8	История	8	Русский язык	11	Физика	9	Химия	12
	4	Литература	4	Литература	6	География	6	Физика	9	Биология	7
	5	Математика	10	Марийский язык	12	Физика	8	Биология	7	Информатика	7
	6	Физкультура	3	Физкультура	4	Физика	8	Обществознание	5	ОБЗР	3
	7					Физкультура	2	Физкультура	2	Физкультура	2
			<b>43</b>		<b>55</b>		<b>52</b>		<b>45</b>		<b>57</b>
Четверг	1	ИЗО	3	ИЗО	3	ИЗО	1	Биология	7	География	5
	2	Русский язык	8	Биология	8	Алгебра	10	Литература	4	Английский язык	9
	3	География	7	Русский язык	12	Английский язык	10	Русский язык	7	Алгебра	7
	4	Математика	10	Литература	6	История	6	Марийский язык	7	Химия	12
	5	История	5	Математика	13	Русский язык	11	Химия	10	Биология	7
	6	Музыка	2	Музыка	1	Информатика	4	Родной русский язык	7	Труд (технология)	4
	7					<i>«Россия - мои горизонты»</i>					
			<b>35</b>		<b>43</b>		<b>42</b>		<b>42</b>		<b>44</b>
Пятница	1	Математика	10	Русский язык	12	Марийский язык	11	Алгебра	9	Русский язык	6
	2	Физкультура	3	Физкультура	4	Алгебра	10	Английский язык	8	Физика	13
	3	Русский язык	8	История	8	Физкультура	2	Физкультура	2	Физкультура	2
	4	История	5	Английский язык	11	Русский язык	11	Геометрия	10	Литература	7
	5	Английский язык	9	Математика	13	Геометрия	12	История	8	Родной русский язык	6
	6	Литература	4	Марийский язык	12	Труд (технология)	2	География	6	Английский язык	9
	7					Труд (технология)	2	Труд (технология)	1	История	10
			<b>39</b>		<b>60</b>		<b>50</b>		<b>44</b>		<b>53</b>

## Таблица по баллам

Классы					
	5	6	7	8	9
Пн	39	57	43	46	47
Вт	40	56	48	47	45
Ср	43	55	52	45	57
Чт	35	43	42	42	44
Пт	39	60	50	44	53

Приложения  
к СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и  
обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"  
от 28.09. 2020 года № 28

### Требования к организации образовательного процесса

**Таблица 6.6**

Показатель	Организация, возраст		Норматив
1	2		3
Начало занятий, не ранее	все возрастные группы		8:00
	детский санаторий		9:00
Окончание занятий, не позднее	при реализации образовательных программ дошкольного образования		17:00
	при реализации программ начального, общего основного и среднего общего образования и программ профессионального обучения (ПОО 1,2 курс)		19:00
	при реализации дополнительных образовательных программ, деятельности кружков (студий), спортивных секций	до 7 лет	19:30
		7 - 10 лет	20:00
		10 - 18 лет	21:00
детские санатории		18:00	
Перерыв между последним уроком (занятием) и началом внеурочных / дополнительных занятий следующей смены, не менее			20 мин
Продолжительность занятия для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		10 мин
	от 3 до 4 лет		15 мин
	от 4 до 5 лет		20 мин
	от 5 до 6 лет		25 мин
	от 6 до 7 лет		30 мин
Продолжительность учебного занятия для обучающихся, не более	1 класс (сентябрь-декабрь)		35 мин
	1 класс (январь-май)		40 мин
	классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		40 мин
	2-11 классы		45 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной нагрузки для детей дошкольного возраста, не более	от 1,5 до 3 лет		20 мин
	от 3 до 4 лет		30 мин
	от 4 до 5 лет		40 мин
	от 5 до 6 лет		50 мин или 75 мин при организации 1 занятия после дневного сна
	от 6 до 7 лет		90 мин
Продолжительность дневной суммарной образовательной	1 классы	при включении в расписание занятия 2-х уроков физической культуры в неделю	4 урока

нагрузки для обучающихся, не более		при включении в расписание занятия 3-х уроков физической культуры в неделю	4 урока и 1 раз в неделю - 5 уроков
	2-4 классы	при включении в расписание занятия 2-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков
		при включении в расписание занятия 3-х уроков физической культуры в неделю	5 уроков и 1 раз в неделю - 6 уроков
	5-6 классы		6 уроков
	7-11 классы		7 уроков
	старше 18 лет		не более 8 ч (академических)
	2-4 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		5 уроков
	5-11 классы, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья		6 уроков
Учебная нагрузка при 5-дневной учебной неделе, не более	1 класс		21 ч
	2-4 класс		23 ч
	5 класс		29 ч
	6 класс		30 ч
	7 класс		32 ч
	8-9 класс		33 ч
	10-11 класс, 1-2 курс ПОО		34 ч
	старше 18 лет		40 ч
Учебная нагрузка при 6-дневной учебной неделе, не более	2-4 класс		26 ч
	5 класс		32 ч
	6 класс		33 ч
	7 класс		35 ч
	8-9 класс		36 ч
	10-11 класс, 1-2 курс ПОО		37 ч
	старше 18 лет		40 ч
Проведение сдвоенных уроков	1-4 классы		не проводятся, за исключением уроков физической культуры по лыжной подготовке и плаванию
Продолжительность перерывов между занятиями, не менее	все возраста		10 мин
	Продолжительность перемен (перерывов), не менее	1-11 классы, обучающиеся ПОО	10 мин
		1-11 классы, обучающиеся ПОО перемены для приема пищи	20 мин
		динамическая пауза (для 1-х классов)	40 мин
Недельный объем внеурочной деятельности, не более	1-11 класс		10 ч
Количество видов учебной деятельности на учебном занятии	1-4 классы		3-7
	5-11 классы		5-7
Продолжительность одного вида учебной деятельности на занятии, мин	1-4 классы		5-7
	5-9 классы		7-10
	10-11 классы		7-10
Плотность урока (отношение времени,	1-4 классы		60-80
	5-9 классы		70-90

затраченного на учебную деятельность, к общему времени), %	10-11 классы	70-90
Моторная плотность урока физической культуры, %, не менее		70
Перерыв во время занятий для гимнастики, не менее		2 мин
Продолжительность выполнения домашних заданий, не более	1 класс	1,0 ч
	2-3 классы	1,5 ч
	4-5 классы	2,0 ч
	6-8 классы	2,5 ч
	9-11 классы	3,5 ч
Продолжительность выполнения домашних заданий в детских санаториях, не более	1-4 классы	домашние задания не задают
	5-11 классы	1,0 ч
Вес ежедневного комплекта учебников и письменных принадлежностей, не более, кг	1-2 классы	1,5
	3-4 классы	2,0
	5-6 классы	2,5
	7-8 классы	3,5
	9-11 классы	4,0

### Показатели организации образовательного процесса

Таблица 6.7

Показатель	Организация, возраст		Норматив
Продолжительность ночного сна, не менее	1-3 года		12,0 ч
	4-7 лет		11,0 ч
	8-10 лет		10,0 ч
	11-14 лет		9,0 ч
	15 лет и старше		8,5 ч
Продолжительность дневного сна, не менее	1-3 года		3,0 ч
	4-7 лет		2,5 ч
	старше 7 лет		1,5 ч
Продолжительность прогулок, не менее	для детей до 7 лет		3,ч /день
	для детей старше 7 лет		2,0 ч / день
Суммарный объем двигательной активности, не менее	все возраста		1,0 ч/день
Утренний подъем, не ранее	все возраста		7 ч 00 мин
Утренняя зарядка, продолжительность, не менее	до 7 лет		10 мин
	старше 7 лет		15 мин
Продолжительность труда, не более	производственная практика в общеобразовательной организации, лагеря труда и отдыха	12-13 лет	2,0 ч в день
		14-15 лет	2,5 ч в день
		16-18 лет	3,5 ч в день
	ПОО	14-15 лет	4 ч в день (24 ч в неделю)
		16-18 лет	6 ч в день (36 в неделю)

## Продолжительность использования ЭСО

**Таблица 6.8**

Электронные средства обучения	Классы	на уроке, мин, не более	суммарно в день в школе, мин, не более	суммарно в день дома (включая досуговую деятельность), мин, не более
1	2	3	4	5
Интерактивная доска	5-7 лет	7	20	-
	1-3 классы	20	80	-
	4 классы	30	90	-
	5-9 классы	30	100	-
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	30	120	-
Интерактивная панель	5-7 лет	5	10	-
	1-3 классы	10	30	-
	4 классы	15	45	-
	5-6 классы	20	80	-
	7-11 классы, 1-2 курс ПОО	25	100	-
Персональный компьютер	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Ноутбук	6-7 лет	15	20	-
	1-2 классы	20	40	80
	3-4 классы	25	50	90
	5-9 классы	30	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	35	70	170
Планшет	6-7 лет	10	10	-
	1-2 классы	10	30	80
	3-4 классы	15	45	90
	5-9 классы	20	60	120
	10-11 классы, 1-2 курс ПОО	20	80	150

## Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

**Таблица 6.9**

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык / Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

## Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

**Таблица 6.10**

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5	6	7	8	9
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Иностранный язык	9	11	10	8	9

Математика	Математика	10	13	-	-	-
	Геометрия	-	-	12	10	8
	Алгебра	-	-	10	9	7
Природоведение		7	8	-	-	-
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		-	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
	Мировая художественная культура	-	-	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	-
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
Основы безопасности жизнедеятельности		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2

Оценка трудности предметов, отсутствующих в представленных шкалах, производится аналогично предметам данной предметной области.

Заместитель директора по УР: Александрова Т. В.