

Утверждаю
Директор МОУ «Кадамская основная
общеобразовательная школа»
_____ И.Н. Булыгина

Расписание уроков
начального, общего и среднего общего образования
МОУ «Кадамская основная общеобразовательная школа»
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка к расписанию

- Расписание уроков на 2025/2026 учебный год составлено в соответствии с:
- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273;
 - письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 10.11.2023г. МР 2.4.0331-23 «О направлении методических рекомендаций по оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных учреждениях»
 - СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 - с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся.

В школе отсутствует ступенчатый режим начала и окончания уроков, т.к в школу осуществляется подвоз обучающихся из 4 населенных пунктов.

За каждым классом закреплен отдельный учебный кабинет, в котором дети обучаются по всем предметам, за исключением занятий, требующих специального оборудования (в том числе физическая культура, информатика, труд (технология), физика, химия).

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год, учебными программами по предметам. При формировании расписания уроков на 2025/ 2026 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов (СП 1.2.3685-21).

Образовательное учреждение занимается в одну смену.

При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования (раздел VI, 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

Максимально допустимая учебная нагрузка в 1 классе 21 час в неделю. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 1 класса не превышает 4 уроков и 1 день в неделю – в среду – составляет 5 уроков. В 1-м классе используется «ступенчатый» режим обучения (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 40 минут каждый, 1 раз в неделю 5 уроков). В середине дня организуется динамическая пауза, не превышающая 40 минут.

Максимально допустимая учебная нагрузка во 2-4 классах 26 часов в неделю; 2 дня в неделю: во вторник и четверг - по 5 уроков.

С учетом неодинаковой умственной работоспособности обучающихся в разные дни учебной недели расписание составлено так, что в начальных классах максимальная умственная нагрузка приходится на 2, 3, иногда 4-е уроки; в течение недели уровень умственной нагрузки снижен в понедельник и субботу. Во избежание переутомления обучающихся в течение недели - облегченный учебный день среда.

При составлении расписания для обучающихся 5-9 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин.

**Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования
(СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.10)**

Учебные предметы	Количество баллов (по классам)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Физика	-	-	8	9	13
Химия	-	-	-	10	12
История	5	8	6	8	10
Обществознание	6	9	9	5	5
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	-	-	-
Геометрия	-	-	12	10	8
Алгебра	-	-	10	9	7
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
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
Физическая культура	3	4	2	2	2
Труд	4	3	2	1	4
Музыка	2	1	1	1	-

При составлении школьного расписания во внимание были взяты основные документы образовательного учреждения: учебный план, санитарно-гигиенические нормы на ученика, учитывалась обязательная нагрузка на класс:

1 кл	2 кл	3 кл	4 кл	5 кл	6 кл	7 кл	8 кл	9 кл		
21 ч.	26 ч	26ч	26,5ч	32 ч	33 ч	35 ч	36 ч	36ч		

Расписание звонков для 1 класса (1 и 2 четвертях):

уроки	время	перерыв
1 урок	08.30 - 09.05	
динамическая пауза	9.05 - 9.25	20
2 урок	09.25 - 10.00	
динамическая пауза	10.20 – 11.05	45
3 урок	11.25 – 12.00	
динамическая пауза	12.00 – 12.00	20
4 урок	12.00 – 12.35	

Расписание звонков для 1 класса (3 и 4 четвертях):

уроки	время	перерыв
1 урок	08.30 - 09.10	
динамическая пауза	09.10 - 09.25	15
2 урок	9.25 – 10.05	
динамическая пауза	10.05 – 11.00	55
3 урок	11.25 – 12.05	
динамическая пауза	12.05 – 12.20	15
4 урок	12.20 – 13.00	
динамическая пауза	13.00 – 13.15	10
5 урок	13.25- 14.05	

Расписание звонков для 2-9 классов:

уроки	время	перерыв
1 урок	08.30 - 9.15	10
2 урок	9.25 – 10.10	10
3 урок	10.20 – 11.05	25
4 урок	11.30 – 12.15	10
5 урок	12.25- 13.10	10
6 урок	13.20-14.25	10

Занятия кружков 13.55-14.40; 14.45-15.30

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится на вторник и четверг, которая проведена с использованием приложения 3 СанПиН 2.4.2.2821-10:

Дни недели	классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
понедельник	16	22	19	23	34	46	40	36	43		
вторник	20	28	28	27	42	54	51	44	48		
среда	16	21	19	18	29	44	35	34	35		
четверг	20	28	33	31	43	60	48	43	53		
пятница	18	27	24	24	33	48	39	37	48		
суббота		23	21	20	32	45	38	36	39		

Расписание отвечает требованиям, предъявленным к нему СанПиН, и создает удовлетворительные условия для комфортной работы обучающихся и учителей.