

Утверждаю
Директор МОУ «Кельмаксолинская средняя
общеобразовательная школа»
_____ Рябина Т.Н.

Расписание уроков
начального, общего и среднего общего образования МОУ
«Кельмаксолинская средняя 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 8 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 5-11 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	-

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования (СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.11)

Учебные предметы	Количество баллов
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык/Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	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	10 кл	11 кл
21 ч.	26 ч	26ч	26,5ч	32 ч	33 ч	35 ч	36 ч	36ч	37ч.	37ч.

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

уроки	время	перерыв
1 урок	9.00 - 9.35	
динамическая пауза	9.35 - 9.45	10
2 урок	9.45 – 10.20	
динамическая пауза	10.20 – 11.00	40
3 урок	11.00 – 11.35	
динамическая пауза	11.35 – 11.55	20
4 урок	11.55 – 12.30	

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

уроки	время	перерыв
1 урок	9.00 - 9.40	
динамическая пауза	9.40 - 9.50	10
2 урок	9.50 – 10.30	
динамическая пауза	10.30 – 11.10	40
3 урок	11.10 – 11.50	
динамическая пауза	11.50 – 12.10	20
4 урок	12.10 – 12.50	
динамическая пауза	12.50 – 13.00	10
5 урок	13.00 - 13.40	

Расписание звонков для 2-11 классов:

уроки	время	перерыв
1 урок	9.00 - 9.45	10
2 урок	9.55 – 10.40	10
3 урок	10.50 – 11.35	20
4 урок	11.55 – 12.40	20
5 урок	13.00 - 13.45	10
6 урок	13.55-14.40	10

Занятия кружков –8.25-8.55, 9.00-9.30, 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	10	11
понедельник	16	22	19	23	34	46	40	36	43	47	45
вторник	20	28	28	27	42	54	51	44	48	52	54
среда	16	21	19	18	29	44	35	34	35	38	38
четверг	20	28	33	31	43	60	48	43	53	54	54
пятница	18	27	24	24	33	48	39	37	48	46	48
суббота		23	21	20	32	45	38	36	39	42	40

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

Расписание уроков 1-4 классов

дни неде ли	ур ок и			1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		1 четверть		2,3,4 четверти							
9.00-9.30 Разговор о важном											
понедельник	1	физкультура	1	физкультура	1	литератур.чтение	5	родное лит чтение	5	родное лит чтение	5
	2	математика	8	математика	8	окружающ.мир	6	английский язык	7	математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	ИКТ	6	марийский язык	7
	4			ИЗО	3	физкультура	1	физкультура	1	музыка	3
	5					Музыка	3				
	6										
		ИТОГО	16		19		22		19		23
вторник											
	1	марийский язык	7	окружающ.мир	6	физкультура	1	физкультура	1	литератур.чтение	5
	2	литератур.чтение	5	математика	8	математика	8	математика	8	математика	8
	3	математика	8	русский язык	7	английский язык	7	марийский язык	7	русский язык	7
	4			марийский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	окружающ.мир	6
	5						6	литератур.чтение	5	физкультура	1
	6										
		ИТОГО	20		28		29		28		27
среда											
	1	физкультура	1	физкультура	1	физкультура	1	физкультура	1	ИЗО	3
	2	русский язык	7	родное лит чтение	5	математика	8	математика	8	английский язык	7
	3	математика	8	математика	8	марийский язык	7	музыка	3	физкультура	1
	4			литератур.чтение	5	родное лит чтение	5	русский язык	7	русский язык	7
	5										
	6										
		ИТОГО	16		19		21		19		18
четверг											
	1	родное лит чтение	5	родное лит чтение	5	окружающ.мир	6	окружающ.мир	6	литератур.чтение	5
	2	математика	8	математика	8	математика	8	математика	8	русский язык	7
	3	русский язык	7	русский язык	7	труд(технология)	2	английский язык	7	математика	8
	4			Музыка	3	Русский язык	7	русский язык	7	окружающ.мир	6
	5			физкультура	1	литератур.чтение	5	литератур.чтение	5	литератур.чтение	5
	6										
		ИТОГО	20		24		28		33		31
пятница											
	1	окружающ.мир	6	литератур.чтение	5	ИКТ	6	труд(технология)	2	труд(технология)	2
	2	русский язык	7	русский язык	7	английский язык	7	математика	8	математика	8
	3	литератур.чтение	5	окружающ.мир	6	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7
	4			труд(технология)	2	марийский язык	7	марийский язык	7	марийский язык	7
	5										
	6										
		ИТОГО	18		20		27		24		24
суббота	1					литератур.чтение	5	литератур.чтение	5	ОСЭ	5
	2					математика	8	русский язык	7	английский язык	7
	3					русский язык	7	окружающ.мир	6	русский язык	7
	4					ИЗО	3	ИЗО	3	физкультура	1
	5										
	6										
		ИТОГО					23		21		20

Расписание уроков 5-9 классов

дни неде ли	ур ок и	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		9.00-9.30 Разговор о важном									
понеде льник	1	русская литерат	4	физкультура	4	марийская литература	4	ОБЗР	3	биология	7
	2	математика	10	география	7	математика	11	физкультура	2	английский язык	9
	3	английский язык	9	русский язык	12	английский язык	10	марийский язык	7	русский язык	6
	4	русский язык	8	марийский язык	12	русский язык	11	математика	10	математика	8
	5	физкультура	3	биология	8	физкультура	2	биология	7	марийский язык	6
	6			ИЗО	3	труд(технология)	2	физика	7	русская литература	7
		ИТОГО	34		46		40		36		43
вторник											
	1	русская литерат	4	русская литерат	6	физика	8	химия	10	русская литература	7
	2	математика	10	английский язык	11	математика	11	русский язык	7	история	10
	3	русский язык	8	математика	13	русский язык	11	математика	10	физика	13
	4	марийский язык	8	русский язык	12	английский язык	10	ИКН	5	математика	8
	5	ИКН	7	русский язык	12	история	6	английский язык	8	математика	8
	6	история	5			ИКН	5	русская литература	4	физкультура	2
		ИТОГО	42		54		51		44		48
среда											
	1	музыка	2	музыка	1	физкультура	2	география	6	ИКН	5
	2	математика	10	математика	13	марийский язык	11	русский язык	7	русский язык	6
	3	русский язык	8	английский язык	11	математика	11	математика	10	английский язык	9
	4	история	5	русский язык	12	география	6	физкультура	2	математика	8
	5	марийская литература	4	физкультура	4	русская литература	4	английский язык	8	география	5
	6			труд(технология)	3	музыка	1	труд(технология)	1	физкультура	2
		ИТОГО	29		44		35		34		35
четверг				8.25-8.55 Россия – мои горизонты							
	1	география	7	ИКН	9	физика	8	труд(технология)	1	марийская литература	7
	2	математика	10	марийский язык	12	русский язык	11	химия	10	физика	13
	3	биология	10	русский язык	12	математика	11	математика	10	химия	12
	4	английский язык	9	математика	13	биология	7	физика	9	история	10
	5	физкультура	3	история	8	обществознание	9	марийский язык	7	марийский язык	6
	6	труд(технология)	4	русская литерат	6	труд(технология)	2	география	6	география	5
		ИТОГО	43		60		48		43		53
пятница											
	1	труд(технология)	4	русская литерат	6	история	6	русская литература	4	русская литература	7
	2	марийский язык	9	математика	13	русский язык	11	русский язык	7	английский язык	9
	3	английский язык	9	русский язык	12	биология	7	история	8	химия	12
	4	русский язык	8	обществознание	9	английский язык	10	биология	7	математика	8
	5	ИЗО	3	история	8	ИКТ	4	история	8	обществознание	5
	6					ИЗО	1	ИЗО	3	биология	7
		ИТОГО	33		48		39		37		48
суббота											
	1	ИКТ	4	марийская литература	6	русская литература	4	физкультура	2	ОБЗР	3
	2	математика	10	математика	13	география	6	ИКТ	7	физика	13
	3	русский язык	8	английский язык	11	математика	11	математика	10	русский язык	6
	4	физкультура	3	русский язык	12	марийский язык	11	английский язык	8	математика	8
	5	русская литература	4	труд(технология)	3	история	6	марийская литература	4	ИКТ	7
	6		3					обществознание	5	физкультура	2
		ИТОГО	32		45		38		36		39

Расписание уроков 10-11классов

дни недели	уроки	10 класс		11 класс	
	9.00-9.30 Разговор о важном				
понедельник	1	история	5	биология	7
	2	обществознание	5	история	5
	3	математика	10	математика	10
	4	английский язык	8	английский язык	8
	5	физика	12	марийский язык	8
	6	биология	7	биология	7
		ИТОГО	47		45
вторник					
	1	обществознание	5	история	5
	2	химия	11	физика	12
	3	английский язык	8	английский язык	8
	4	математика	11	математика	11
	5	русский язык	9	русский язык	9
	6	русская литература	8	русская литература	8
среда				физкультура	1
		ИТОГО	52		54
	1	русская литература	8	ОБЗР	2
	2	география	3	химия	11
	3	русский язык	9	математика	10
	4	математика	10	русский язык	9
	5	ОБЗР	2	история	5
четверг	6	ИКТ	6	физкультура	1
		ИТОГО	38		38
	8.25-8.55 Россия – мои горизонты				
	1	история	5	история	5
	2	химия	11	химия	11
	3	физика	12	физика	12
	4	математика	11	математика	11
пятница	5	марийская литература	8	русская литература	8
	6	биология	7	биология	7
		ИТОГО	54		54
	1	ОБЗР	2	география	3
	2	математика	11	математика	11
	3	марийский язык	9	физика	12
суббота	4	русский язык	9	русский язык	9
	5	английский язык	9	английский язык	8
	6	история	5	обществознание	5
		физкультура	1		
		ИТОГО	46		48
	1	физика	12	обществознание	5
	2	русская литература	8	русская литература	8
	3	труд(технология)	4	математика	10
	4	математика	10	марийская литература	8
	5	физкультура	1	ИКТ	6
	6	биология	7	география	3
		ИТОГО	42		40

Недельная нагрузка в баллах на дни недели у учащихся 1 – ой, 2 – ой и 3-й ступени обучения

Условные обозначения:

По вертикали: учебная нагрузка в баллах.

По горизонтали: дни недели.

