

«Утверждаю» Директор МБОУ Отрадовская СОШ
Котова Ж.А.
Приказ № 116 от 16
08.2024г.



Пояснительная записка к расписанию уроков
МБОУ Отрадовская СОШ
на 2024 – 2025 учебный год.

Расписание уроков на 2024 – 2025 учебный год составлено в соответствии с учебным планом МБОУ Отрадовская СОШ с требованиями СанПиНа к составлению расписания, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся базовых возможностей школы.

При разработке расписания учебных занятий учитывались следующие нормативные документы:

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

- Правила внутреннего распорядка.

- Учебный план, утвержденный директором школы.

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

Расписание учебных занятий учитывает выполнение следующих требований:

- 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.

При составлении расписания учебных занятий также учитывались:

- чередование учебных предметов в течение учебного дня и недели по

степени сложности;

–чередование основных предметов с уроками физической культуры, труда (технологии), искусства, ОБЗР.

В МБОУ Отрадовская СОШ в 2024-2025 уч.году пятидневная учебная неделя. При составлении расписания выполнены гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузке обучающихся 1-11-х классов при 5-тидневной недели.

С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане МБОУ Отрадовская СОШ предусмотрено чередование периодов учебного времени, каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.

Расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

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

для обучающихся 1-х классов - не превышает 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.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований: учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену,

обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре - декабре - по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе - мае - по 4 урока в день по 40 минут каждый,

в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут,

предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при четвертном режиме обучения. Возможна организация

дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 урока) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2 и 3 уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

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

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

Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования

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

Ежедневное расписание начального общего образования 2024-2025 учебный год

Дни	Уро к	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		вре мя	предмет	ранг труднос ти	вре мя	предмет	ранг труднос ти	вре мя	предмет	ранг труднос ти	вре мя	предмет	ранг труднос ти
Понедель ник													
	1	08.5 0- 09.3 0.	Литературно е чтение	5	08.5 0- 09.3 5	Литературно е чтение	5	08.5 0- 09.3 5	литературное чтение	5	08.5 0- 09.3 5	литературное чтение	5
	2	09.5 0- 10.3 0	Русский язык	7	09.5 5- 10.4 0	математика	8	09.5 5- 10.4 0	Иностранный язык	7	09.5 5- 10.4 0	математика	8
	3	11.10 - 12.30	музыка	3	11.0 0- 12.4 5	Русский язык	7	11.0 0- 12.4 5	русский язык	7	11.0 0- 12.4 5	русский язык	7
	4	12.40 - 13.20	Физическая культура	1	12.5 5- 13.4 0	Русский язык(родной)-Лит.чтен.на родном языке.	7-5	12.5 5- 13.4 0	изобразитель ное искусство	3	12.5 5- 13.4 0	основы религиозных культур и светской этики	6
	5				13.5 0- 14.3 5	Физическая культура	1	13.5 0- 14.3 5	Труд(техноло гия)	2			
	Итого за день			16	Итого за день		28-26	Итого за день		24	Итого за день		26
Вторник	1	08.0 0- 08.4 0	Литературно е чтение	5	08.0 0- 08.4 5	окружающий мир	6	08.0 0- 08.4 5	литературное чтение	5	08.0 0- 08.4 5	литературное чтение	5
	2	08.5 0- 09.3 0	Математика	8	08.5 5- 09.4 0	математика	8	08.5 5- 09.4 0	математика	8	08.5 5- 09.4 0	математика	8
	3	09.5	Русский язык	7	10.0	русский язык	7	10.0	Лит.чтен.на	5	10.0	русский язык	7

		0-10.30			0-10.45			0-10.45	родном языке.		0-10.45		
	4	11.10-12.30	Изобразительное искусство	3	11.05-11.50	литературное чтение	5	11.05-11.50	русский язык	7	11.05-11.50	окружающий мир	6
	5				12.00-12.45	изобразительное искусство	3	12.00-12.45	физическая культура	1	12.00-12.45	Физическая культура	1
	Итого за день			23	Итого за день			29	Итого за день			Итого за день	27
Среда	1	08.00-08.40	Литературное чтение	5	08.00-08.45	литературное чтение	5	08.00-08.45	литературное чтение	5	08.00-08.45	литературное чтение	5
	2	08.50-09.30	Математика	8	08.50-09.40	математика	8	08.50-09.40	математика	8	08.50-09.40	математика	8
	3	09.50-10.30	Русский язык	7	10.00-10.45	русский язык	7	10.00-10.45	русский язык	7	10.00-10.45	иностранный язык	7
	4	11.10-12.30	Окружающий мир	6	11.05-11.50	иностранный язык	7	11.05-11.50	окружающий мир	6	11.05-11.50	русский язык	7
	5				12.00-12.45	физическая культура	1	12.00-12.45	музыка	3	12.00-12.45	физическая культура	1
	Итого за день			26	Итого за день			28	Итого за день			Итого за день	28
Четверг	1	08.00-08.40	Окружающий мир	6	08.00-08.45	литературное чтение	5	08.00-08.45	русский язык	7	08.00-08.45	окружающий мир	6
	2	08.50-	Математика	8	08.50-	математика	8	08.50-	математика	8	08.50-	математика	8

		09.3 0			09.4 0			09.4 0			09.4 0					
	3	09.5 0- 10.3 0	Русский язык	7	10.0 0- 10.4 5	русский язык	7	10.0 0- 10.4 5	русский язык	7	10.0 0- 10.4 5	русский язык	7			
	4	11.1 0- 12.3 0	Труд(техноло гия)	2	11.0 5- 11.5 0	музыка	3	11.0 5- 11.5 0	физическая культура	1	11.0 5- 11.5 0	Труд(техноло гия)	2			
	Итого за день			23	Итого за день			23	Итого за день			25	Итого за день			24
Пятница	1	08.0 0- 08.4 0	Литературно е чтение	5		окружающий мир	6	08.0 0- 08.4 5	литературное чтение	5	08.0 0- 08.4 5	музыка	3			
	2	08.5 0- 09.3 0	Русский язык	7		иностранный язык	7	08.5 5- 09.4 0	математ	8	08.5 5- 09.4 0	иностранный язык	7			
	3	09.5 0- 10.3 0	математ	8		Русский язык	7	10.0 0- 10.4 5	иностранный язык	7	10.0 0- 10.4 5	литературное чтение	5			
	4	11.1 0- 12.3 0	Физ-ра	1		технология	2	11.0 5- 11.5 0	Окруж.мир	6	11.0 5- 11.5 0	русский язык	7			
	5															
	Итого за день			21	Итого за день			22	Итого за день			27	Итого за день			22

Ежедневное расписание уроков основного общего образования 2024-2025 год

Дни	Урок	Время	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс	
			предмет	Ранг труд ност		предмет	Ранг трудно сти		предмет	Ранг г тру		предмет	Ранг трудно сти		предме т	Ранг трудности

				и						дно сти						
Понедельник	1	08.50-09.35	история	5	08.50-09.35	литература	6	08.50-09.35	география	6	08.50-09.35	общество	5	08.50-09.35	Русский язык	6
	2	09.55-10.40	математика	10	09.55-10.40	математика	13	09.55-10.40	алгебра	10	09.55-10.40	геометрия	10	09.55-10.40	химия	12
	3	11.00-12.45	английский	9	11.00-12.45	Русский язык	12	11.00-12.45	физика	8	11.00-12.45	Русский язык	7	11.00-12.45	английский	9
	4	12.55-13.40	Русский язык	8	12.55-13.40	английский	11	12.55-13.40	Русский язык	11	12.55-13.40	история	8	12.55-13.40	алгебра	7
	5	13.50-14.35	Труд(технология)	4	13.50-14.35	Физ-ра	4	13.50-14.35	Изобразительное искусство	1	13.50-14.35	Вероятность и статика	10	13.50-14.35	физика	13
	6				14.45-15.30	ОБЗР (Ф)					14.45-15.30	Труд(технология)	1	14.45-15.30	Физ-ра	2
		Итого за день		36		Итого	46		Итого	36		Итого	41		Итого	49
Вторник	1	08.00-08.45	география	7	08.00-08.45	литература	6	08.00-08.45	биология	7	08.00-08.45	биология	7	08.00-08.45	общество	5
	2	08.55-09.40	математика	10	08.55-09.40	математика	13	08.55-09.40	геометрия	12	08.55-09.40	геометрия	10	08.55-09.40	физика	13
	3	10.00-10.45	Русский язык	8	10.00-10.45	русский	12	10.00-10.45	Русский язык	11	10.00-10.45	физика	9	10.00-10.45	английский	9
	4	11.05-11.50	музыка	2	11.05-11.50	Обществознание	9	11.05-11.50	физика	8	11.05-11.50	английский	8	11.05-11.50	история	10

		0														
	5	12.00-12.45	английский	9	12.00-12.45	Физ-ра	4	12.00-12.45	английский	10	12.00-12.45	Русский язык	7	12.00-12.45	Русский язык	6
	6	12.55-13.40	Физ-ра	3	12.55-13.40	история	8	12.55-13.40	Физ-ра	2	12.55-13.40	информатика	7	12.55-13.40	литература	7
	7							14.00-14.45	История моей Родины(Ф)		14.00-14.45	Физ-ра	2	13.50-14.35	Труд(технология)	4
		Итого за день		39		Итого	52		Итого	50		Итого	50		Итого	54
Среда	1	08.00-08.45	история	5	08.00-08.45	биология	8	08.00-08.45	история	6	08.00-08.45	география	6	08.00-08.45	география	5
	2	08.55-09.40	математика	10	08.55-09.40	Русский язык	12	08.55-09.40	алгебра	10	08.55-09.40	химия	13	08.55-09.40	физика	13
	3	10.00-10.45	Русский язык	8	10.00-10.45	математика	13	10.00-10.45	Русский язык	11	10.00-10.45	алгебра	9	10.00-10.45	история	10
	4	11.05-11.50	литература	4	11.05-11.50	Русский язык	12	11.05-11.50	обществознание	9	11.05-11.50	английский	8	11.05-11.50	Вероятность и статистика	10
	5	12.00-12.45	английский	9	12.00-12.45	Труд(технология)	3	12.00-12.45	литература	4	12.00-12.45	Русский язык	7	12.00-12.45	геометрия	8
	6	12.55-13.40	Физ-ра	3	12.55-13.40	география	7	12.55-13.40	Вероятность и статистика	10	12.55-13.40	ОБЗР	3	12.55-13.40	Родной русский язык	6
	7													13.50-14.35	Физ-ра	2
		Итого за день		39		Итого	55		Итого	50		Итого	46		Итого	54

Четверг	1	08.00-08.45	литература	4		история	8	08.00-08.45	литература	4	08.00-08.45	литература	4	08.00-08.45	биология	7
	2	08.50-09.40	математика	10		Русский язык	12	08.55-09.40	геометрия	12	08.55-09.40	физика	9	08.55-09.40	геометрия	8
	3	10.00-10.45	Русский язык	8		математика	13	10.00-10.45	Русский язык	11	10.00-10.45	английский	8	10.00-10.45	химия	12
	4	11.05-11.50	Изобразительное искусство	3		английский	11	11.05-11.50	английский	10	11.05-11.50	алгебра	9	11.05-11.50	информатика	7
	5	12.00-12.45	Труд(технология)	4		Труд(технология)	3	12.00-12.45	Физ-ра	2	12.00-12.45	биология	7	12.00-12.45	литература	7
	6	13.05-13.50	ОБЗР(Ф)			Изобразительное искусство	3	12.55-13.40	Труд(технология)	2	12.55-13.40	Физ-ра	2	12.55-13.40	алгебра	7
	7							14.00-14.45	ОБЗР(Ф)							
		Итого за день		39		Итого	50		Итого	41		Итого	39		Итого	48
Пятница	1	08.00-08.45	литература	4		литература	6	08.00-08.45	история	6	08.00-08.45	география	6	08.00-08.45	география	5
	2	08.50-09.40	биология	10		русский	12	08.55-09.40	алгебра	10	08.55-09.40	химия	10	08.55-09.40	английский	9
	3	10.00-10.45	математика	10		математика	13	10.00-10.45	английский	10	10.00-10.45	алгебра	9	10.00-10.45	алгебра	7
	4	11.05-11.50	Русский язык	8		английский	11	11.05-11.50	география	6	11.05-11.50	история	8	11.05-11.50	Русский язык	6

	0														
5	12.00-12.45	ОДНКНР	6		музыка	1	12.00-12.45	информатика	4	12.00-12.45	Труд(технология)	1	12.00-12.45	биология	7
6	13.05-13.50	История моей Родины (Ф)			ОДНКНР	6	12.55-13.40	Труд(технология)	2	12.55-13.40	литература	4	12.55-13.40	литература	7
7							13.50-14.35	музыка	1	13.50-14.35	музыка	1	13.50-14.35	ОБЗР	3
	Итого за день		38		Итого	49		Итого	39		Итого	39		Итого	45

Расписание среднего общего образования 2024-2025 учебный год

Дни	Урок	Время	10 класс		Время	11 класс	
			предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности
Понедельник	1	08.50-09.35	обществознание	5	08.50-09.35	обществознание	5
	2	09.55-10.40	физика	12	09.55-10.40	алгебра и начала анализа	10
	3	11.00-12.45	иностранн ый язык	8	11.00-12.45	иностранн ый язык	8
	4	12.55-13.40	Русский язык	9	12.55-13.40	история	5
	5	13.50-14.35	литература	8	13.50-14.35	литература	8
	6				14.45.- 15.30	Вероятность и статистика	10
	7					физическая культура	1
			Итого	42		Итого	47
Вторник	1	08.00-08.45	литература	8	08.00-08.45	литература	8
	2	08.55-09.40	геометрия	11	08.55-09.40	химия	11
	3	10.00-10.45	химия	11	10.00-10.45	геометрия	10
	4	11.05-11.50	русский язык	9	11.05-11.50	иностранн ый язык	8

	5	12.00-12.45	история	5	12.00-12.45	информатика	6
	6	12.55.-13.40	физическая культура	1	12.55.-13.40	обществознание	5
	7	13.50-14.35	обществознание	5		физическая культура	1
			Итого	50		Итого	49
Среда	1	08.00-08.45	биология	7	08.00-08.45	биология	7
	2	08.55-09.40	физика	12	08.55-09.40	физика	12
	3	10.00-10.45	иностраннй язык	8	10.00-10.45	русский язык	9
	4	11.05-11.50	алгебра и начала анализа	10	11.05-11.50	обществознание	5
	5	12.00-12.45	литература	8	12.00-12.45	литература	8
	6	12.55.-13.40	география	3	12.55.-13.40	физическая культура	1
	7						
			Итого	48		Итого	42
Четверг	1	08.00-08.45	обществознание	5	08.00-08.45	литература	8
	2	08.55-09.40	информатика	6	08.55-09.40	физика	12
	3	10.00-10.45	история	5	10.00-10.45	история	5
	4	11.05-11.50	литература	8	11.05-11.50	обществознание	5
	5	12.00-12.45	Вероятность и статистика	10	12.00-12.45	алгебра и начала анализа	10
	6	12.55.-13.40	физическая культура	1	12.55.-13.40	география	3
	7		алгебра и начала анализа	10		ОБЗР	2
			Итого	45		Итого	45
Пятница	1	08.00-08.45	литература	8	08.00-08.45	литература	8
	2	08.55-09.40	геометрия	11	08.55-09.40	иностраннй язык	8
	3	10.00-10.45	иностраннй язык	8	10.00-10.45	алгебра и начала анализа	10
	4	11.05-11.50	ОБЗР	2	11.05-11.50	русский язык	9
	5	12.00-12.45	Индивидуальный проект	5	12.00-12.45	обществознание	5
	6	12.55.-13.40	обществознание	5			
	7	13.50-14.35	физическая	1			

			культура				
			Итого	40		Итого	40