

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 1 от 26 августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора № 95-од
от 26 августа 2025 г.



РАСПИСАНИЕ УРОКОВ
Муниципального казённого
общеобразовательного учреждения
«Пальминская основная
общеобразовательная школа»
на 2025-2026 учебный год

Пальмино, 2025

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. МР2.4.0331-23 «О направлении методических рекомендаций по оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных учреждениях
- СанПиН2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- СанПиН1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- С учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся базовых возможностей школы.

Школа малокомплектная, 2-го и 8-го классов нет, занятия в школе осуществляются в одну смену. Все обучающиеся занимаются в одном здании. Вход и выход обучающихся осуществляется через центральный вход. За каждым классом закреплен отдельный учебный кабинет, учащиеся начальных классов обучаются по всем предметам в одном кабинете, за исключением занятий, требующих специального оборудования (в том числе физическая культура, труд (технология), ИЗО, иностранный язык). Все остальные учащиеся учатся по кабинетной системе

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2025/2026 учебный год, учебными программами и по предметам. Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей, распределении классного руководства, о режиме работы школы, сведения о количестве классов на начало учебного года. При формировании расписания уроков на 2025/2026 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов (СП1.2.3685-21).

Образовательное учреждение занимается в одну смену.

При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Иностранный язык	6
Окружающий мир	4
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1

Ежедневное количество уроков в 1-м классе не более 4-х, один раз в неделю 5 уроков, за счет курса «Разговоры о важном». Максимально допустимая учебная нагрузка во 3-4 классах 23 часа в неделю; 3 дня в неделю: в понедельник (за счет курса «Разговоры о важном»), во вторник, среду - по 5 уроков. Ежедневное количество уроков для учащихся 5-6 классов – не более 6 уроков, в 7-9 не более 7 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 пятницу.

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

Расписание для обучающихся 5-9 классов сбалансировать труднее, т.к. всего один учитель немецкого языка, который ведёт уроки ещё и в начальных классах.

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования

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
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Математика	10	13	-	-	-
Геометрия	-	-	12	10	8
Алгебра	-	-	10	9	7
Вероятность и статистика	-	-	6	7	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	7	6	6	5
Обществознание	-	-	-	5	5
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-
Труд (Технология)	4	3	2	2	2
Музыка	2	1	1	1	-
Основы безопасности и защиты Родины	-	-	-	3	3
Физическая культура	3	4	2	2	2

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится на среду. В эти дни в расписание уроков включены предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности, либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности.

В расписании уроков учитывается чередование различных по сложности предметов в течение дня и недели: для обучающихся начального уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с

уроками музыки, изобразительного искусства, физической культуры; для обучающихся основного уровня образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами.

Расписание звонков для 2-9 классов

№п/п	Начало урока	Конец урока	Перемена
1.	9:00	9:40	10мин
2.	9:50	10:30	10 мин
3.	10:40	11:20	20 мин (1- 9 кл. -обед)
4.	11:40	12:20	10 мин
5.	12:30	13:10	10 мин
6.	13:20	14:00	10 мин
7.	14:10	15.00	5 мин

В расписании полностью реализован учебный план школы.

При составлении расписания было учтено то, что в школе 1 спортивный зал, школа занимается в одну смену, а общая сумма часов физической культуры составляет 12, плюс 4 часа внеурочной деятельности.

На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием приложения 3 СанПиН 2.4.2.2821-10 можно сделать следующие выводы.

Максимальная нагрузка в 1,3,4,5,6,7,9 классах приходится на вторник и среду, в 6 классе - на среду и на четверг, сопоставимая с максимальной: на среду и четверг, т.е. на середину недели, что не противоречит гигиеническим нормам.

День недели	1	3	4	5	6	7	9
классы							
понедельник	21	23	21	29	45	35	47
вторник	22	27	26	43	49	52	52
среда	24	27	27	46	55	51	51
четверг	21	23	25	35	50	41	47
пятница	17	17	21	32	46	34	41

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

	1 класс	3 класс	4 класс
Понедельник	1.Разговоры о важном 2.Русский язык 7 3.Математика 8 4.Литературное чтение 5 5. Физическая культура 1 21	1.Разговоры о важном 2. Литературное чтение 5 3. Математика 8 4.Русский язык 7 5. Музыка 3 23	1.Разговоры о важном 2. Литературное чтение 5 3. Математика 8 4.Физическая культура 1 5. Русский язык 7 21
Вторник	1. Музыка 3 2. Математика 8 3. Русский язык 7 4.Окружающий мир 4 22	1. Литературное чтение 5 2. Математика 8 3.Иностранный язык 6 4. Русский язык 7 5. Физическая культура 1 27	1. Окружающий мир 4 2. Математика 8 3. Русский язык 7 4. Литературное чтение 5 5. Труд (технология) 2 26
Среда	1. Литературное чтение 5 2. Математика 8 3. Русский язык 7 4. Окружающий мир 4 24	1. Литературное чтение 5 2. Математика 8 3. Русский язык 7 4. Окружающий мир 4 5. Изобразител. искусство 3 27	1. Иностранный язык 6 2. Математика 8 3. Русский язык 7 4. ОРКСЭ 3 5. Музыка 3 27
Четверг	1. Литературное чтение 5 2. Русский язык 7 3. Математика 8 4. Физическая культура 1 21	1. Труд (технология) 2 2. Иностранный язык 6 3. Математика 8 4. Русский язык 7 23	1. Русский язык 7 2. Математика 8 3. Окружающий мир 4 4. Литературное чтение 5 5. Физическая культура 1 25
Пятница	1. Литературное чтение 5 2. Русский язык 7 3.Изобразител. искусство 3 4. Труд (технология) 2 17	1. Литературное чтение 5 2. Русский язык 7 3. Окружающий мир 4 4. Физическая культура 1 17	1. Литературное чтение 5 2. Русский язык 7 3. Иностранный язык 6 4. Изобразител. искусство 3 21

	5 класс	6 класс	7 класс	9 класс
Понедельник	1. Разговоры о важном 2. Литература 4 3. Математика 10 4. Изобразит. искусство 3 5. Русский язык 8 6. Труд (Технология) 4 29	1. Разговоры о важном 2. Биология 8 3. Русский язык 12 4. Математика 13 5. История 8 6. Физическая культура 4 45	1. Разговоры о важном 2. Математика (а) 10 3. География 6 4. Русский язык 11 5. История 6 6. Физическая культура 2 35	1. Разговоры о важном 2. География 5 3. Биология 7 4. Иностранный язык 9 5. Математика (а) 7 6. Русский язык 6 7. Физика 13 47
Вторник	1. История 5 2. Русский язык 8 3. Математика 10 4. Иностранный язык 9 5. География 7 6. Литература 4 43	1. Литература 6 2. Математика 13 3. Труд (Технология) 3 4. Русский язык 12 5. Иностранный язык 11 6. Физическая культура 4 49	1. Математика (г) 12 2. История 6 3. Русский язык 11 4. Вероятность 10 5. Иностранный язык 10 6. Музыка 1 7. Физическая культура 2 52	1. Информатика 7 2. Физика 13 3. Химия 12 4. Математика (г) 8 5. ОБЗР 3 6. Литература 7 7. Труд (Технология) 2 52
Среда	1. Литература 4 2. Биология 10 3. Математика 10 4. Русский язык 8 5. История 5 6. Иностранный язык 9 46	1. Изобразит. искусство 3 2. Русский язык 12 3. Русский язык 12 4. Математика 13 5. География 7 6. История 8 55	1. Иностранный язык 10 2. Физика 8 3. Математика (а) 10 4. Русский язык 11 5. Иностранный язык 10 6. Труд (Технология) 2 51	1. Иностранный язык 9 2. Русский язык 6 3. История 10 4. Математика (а) 7 5. Литература 7 6. Биология 7 7. География 5 51
Четверг	1. История 5 2. Математика 10 3. Русский язык 8 4. История 5 5. Труд (Технология) 4 6. Физическая культура 3 35	1. Билет в будущее 2. История 8 3. Литература 6 4. Русский язык 12 5. Математика 13 6. Иностранный язык 11 50	1. Билет в будущее 2. Русский язык 11 3. Математика (г) 12 4. География 6 5. Литература 4 6. Биология 7 7. Изобразит. искусство 1 41	1. Билет в будущее 2. Обществознание 5 3. Математика (г) 8 4. Физика 13 5. Химия 12 6. Вероятность 7 7. Физическая культура 2 47
Пятница	1. . Иностранный язык 9 2. Русский язык 8 3. Математика 10 4. Физическая культура 3 5. Музыка 2 32	1. Литература 6 2. Русский язык 12 3. Математика 13 4. Иностранный язык 11 5. Музыка 1 6. Труд (Технология) 3 46	1. Математика (а) 10 2. Физика 8 3. История 6 4. Литература 4 5. Информатика 4 6. Труд (Технология) 2 34	1. История 10 2. Математика (а) 7 3. Иностранный язык 9 4. Русский язык 6 5. Литература 7 6. Физическая культура 2 41