

МБОУ «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»

**РАСПИСАНИЕ**  
**УРОКОВ**

**на 2024-2025 учебный год**

**Пояснительная записка  
к расписанию уроков и организации учебного процесса  
МБОУ «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»  
на 2024-2025 учебный год**

Расписание уроков на 2024-2025 учебный год составлено согласно нормативным документам:

-Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях,  
Постановление «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10», утверждённые Главным государственным санитарным врачом РФ №189 от 29.12.2010г.;

С учетом рекомендаций по составлению расписания уроков для обучающихся начального общего образования Министерства просвещения Российской Федерации Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт возрастной физиологии Российской академии образования от 2021г.

Расписание составлено в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2024 – 2025 учебный год, учебными программами по предметам. Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей, сведения о сменности занятий (на основании устава), сведения о количестве классов на начало учебного года. При формировании расписания уроков на 2024 – 2025 учебный год учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности учащихся.

Образовательное учреждение занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для учащихся первой смены.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной неделе и только в первую смену;

- использование «ступенчатого» режима обучения в первом полугодии  
(в сентябре – октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4урока(в среду 5) по 35 минут каждый; январь- май – по 4 урока(в среду -5 уроков) по 45 минут каждый);

С целью реализации «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе, в соответствии с п.2.9.5. СанПиН 2.4.2.1178-02, обеспечивается

организация адаптационного периода (п.10.10. № 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации и обучения в

общеобразовательных школах», «Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы» сказано: «... в сентябре-октябре проводится ежедневно по три урока.

Остальное время заполняется целевыми прогулками, экскурсиями, физкультурными занятиями, развивающими играми».

В 1 классе во все дни недели в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза.

Известно, что работоспособность учащихся не остается неизменной в продолжении дня и недели. Её уровень нарастает к середине недели (вторник и (или) среду) и остается низким в начале (понедельник) и в конце недели, поэтому расписание составлено с учетом дневного и недельного циклов работоспособности учащихся.

При составлении расписания учитывалась степень утомляемости учащихся, поэтому чередовались основные предметы с уроками музыки, ИЗО, технологии, физической культуры.

Гигиенические требования к составлению расписания занятий в школе сводятся к обязательности учета динамики изменений физиологических функций и работоспособности на протяжении рабочего дня и недели, а также «трудности» учебных предметов.

Прежде всего, расписание преследует цель оптимизации условий обучения учащихся и создания комфортных условий для ученика, и составляется только исходя из требований нормального режима работы образовательного учреждения.

При составлении расписания уроков пользовались шкалой трудности предметов для 1-11 классов( Приложение 3 к СанПин 2.4.2.2821-10), в которой трудность каждого предмета ранжируется в баллах).

### Режим образовательного процесса

Школа работает в одну смену. Начало занятий в 8.30. Нулевые уроки не проводятся. Учебная недельная нагрузка в часах в 1-11-х классах не превышает максимально допустимой при пятидневной для 1-11 классов обучения учебной неделе.

| Класс | Объём учебной нагрузки | Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах |
|-------|------------------------|---|
|       |                        | 21  |
| 1     | 21                     | 23  |
| 2-4   | 23                     | 29  |
| 5     | 29                     | 30  |
| 6     | 30                     | 32  |
| 7     | 32                     | 33  |
| 8-9   | 33                     | 34  |
| 11    | 34                     |   |

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 1 и 3 уроков) – по 20 минут.

### Расписание звонков:

|        | 1 класс     | 2-11 классы | Продолжительность перемен |
|--------|-------------|-------------|---------------------------|
| 1 урок | 8.30-9.05   | 8.30-9.15   | 20 минут                  |
| 2 урок | 9.35-10.10  | 9.35-10.20  | 10 минут                  |
| 3 урок | 10.30-11.05 | 10.30-11.15 | 10 минут                  |
| 4 урок | 11.25-12.00 | 11.25-12.10 | 20 минут                  |
| 5 урок | 12.30-13.05 | 12.30-13.15 | 10 минут                  |
| 6 урок |             | 13.25-14.10 | 10 минут                  |
| 7 урок |             | 14.20-15.05 |                           |

В 1-м классе с соответствии с СанПин 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 4 урока по 45 минут каждый, 1 раз в неделю 5 уроков за счёт часа физической культуры). В середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью 40 минут. Обучение в 1 классе проводится без балльного оценивания знаний учащихся и домашних заданий. При традиционном режиме обучения для 1 класса существуют дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Продолжительность урока во 2-11 классах составляет 45 минут. Дополнительные занятия по внеурочной деятельности проводятся после уроков по основному расписанию, с перерывом не менее 45 минут от окончания последнего урока. Наполняемость классов не превышает 25 человек.

| Класс | количество человек |
|-------|--------------------|
| 1     | 4                  |
| 2     | 3                  |
| 3     | 8                  |
| 4     | 5                  |
| 5     | 4                  |
| 6     | 5                  |
| 7     | 8                  |
| 8     | 6                  |
| 9     | 7                  |
| 11    | 4                  |

Баллы по расписанию в 1-11-х классах:

| Класс \ День недели | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 11    |
|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-------|
| Понедельник         | 14 | 17 | 21 | 17 | 39 | 47 | 46 | 40 | 40 | 38/37 |
| Вторник             | 30 | 30 | 30 | 30 | 46 | 54 | 47 | 45 | 43 | 62    |
| Среда               | 28 | 27 | 28 | 27 | 43 | 57 | 48 | 47 | 59 | 57    |
| Четверг             | 23 | 29 | 30 | 29 | 32 | 50 | 53 | 45 | 52 | 47    |
| Пятница             | 22 | 27 | 22 | 24 | 27 | 44 | 37 | 45 | 52 | 46    |

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности предметы естественно-математического профиля чередуются с гуманитарными предметами. Наибольший объем учебной нагрузки приходится на середину недели (когда работоспособность нарастает).

Трудные предметы в 5-11 классах проводятся на 2-4 уроках.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физминутки, гимнастика для глаз. Чередуются различные виды учебной деятельности во время урока. Средняя непрерывная продолжительность различных видов учебной деятельности обучающихся (чтение с бумажного носителя, письмо, слушание, опрос и т.п) в 1-4 классах не превышает 7-10 минут, в 5-11 классах – 10-15 минут.

#### Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на уроках

| классы | Непрерывная длительность (мин.), не более  |  |   |                           |
|--------|--|--|---|---------------------------|
|        | Просмотр статистических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения | Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой | Прослушивание аудиозаписи |
| 1-2    | 10   | 15   | 15  | 20                        |
| 3-4    | 15   | 20   | 15  | 20                        |
| 5-7    | 20   | 25   | 20  | 25                        |
| 8-11   | 25   | 30   | 25  | 25                        |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»



Директор: *[Signature]* Е.Ф. Панкратова

## РАСПИСАНИЕ УРОКОВ 1 КЛАССА НА 1 ЧЕТВЕРТЬ 2024-2025 УЧЕБНОГО ГОДА

| ПОНЕДЕЛЬНИК |                       | ЧЕТВЕРГ |                       |
|-------------|-----------------------|---------|-----------------------|
| 1           | Родной язык           | 1       | Русский язык (чтение) |
| 2           | Математика            | 2       | Математика            |
| 3           | Русский язык (письмо) | 3       | Русский язык (письмо) |
| 4           | Динамическая пауза    | 4       | Динамическая пауза    |
| ВТОРНИК     |                       | ПЯТНИЦА |                       |
| 1           | Окружающий мир        | 1       | Русский язык (чтение) |
| 2           | Математика            | 2       | Русский язык (письмо) |
| 3           | Русский язык (письмо) | 3       | Окружающий мир        |
| 4           | Динамическая пауза    | 4       | Динамическая пауза    |
| СРЕДА       |                       | СУББОТА |                       |
| 1           | Русский язык (чтение) |         |                       |
| 2           | Математика            |         |                       |
| 3           | Русский язык (письмо) |         |                       |
| 4           | Динамическая пауза    |         |                       |

Составила зам. директора по УВР:

*[Signature]*

Т.Д.Шнякина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Салазгорская средняя общеобразовательная школа»



Директор: *Е.Ф. Панкратова*

Расписание уроков 1-4 классов на 2024-2025 учебный год

|             | 1 класс              | 2 класс           | 3 класс           | 4 класс           |    |
|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----|
| Понедельник | 1. Разговор о важном | Разговор о важном | Разговор о важном | Разговор о важном | 1. |
|             | 2. Математика        | Математика        | Математика        | Математика        | 2. |
|             | 3. Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | 3. |
|             | 4. Физкультура       | ИЗО               | Физкультура       | ИЗО               | 4. |
|             | 5.                   | Физкультура       | Немецкий язык     | Физкультура       | 5. |
|             | 6.                   | 14                | 17                | 21                | 17 |
| Вторник     | 1. Литер. Чтение     | Немецкий язык     | Литер. Чтение     | Немецкий язык     | 7. |
|             | 2. Математика        | Математика        | Математика        | Математика        | 8. |
|             | 3. Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | 7. |
|             | 4. Родной язык       | Литер.чтение      | Родной язык       | Литер.чтение      | 5. |
|             | 5. ИЗО               | Музыка            | ИЗО               | Музыка            | 3. |
|             | 6.                   | 30                | 30                | 30                | 30 |
| Среда       | 1. Литер. Чтение     | Литер.чтение      | Литер. Чтение     | Литер.чтение      | 5. |
|             | 2. Математика        | Математика        | Математика        | Математика        | 8. |
|             | 3. Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | 7. |
|             | 4. Окруж.мир         | Окруж.мир         | Окруж.мир         | Окруж.мир         | 6. |
|             | 5. физкультура       | Физкультура       | физкультура       | Физкультура       | 1. |
|             | 6.                   | 28                | 27                | 28                | 27 |
| Четверг     | 1. Литер.чтение      | Литер.чтение      | Литер.чтение      | Литер.чтение      | 5. |
|             | 2. Математика        | Математика        | Математика        | Математика        | 8. |
|             | 3. Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | 7. |
|             | 4. Музыка            | Немецкий язык     | Музыка            | Немецкий язык     | 3. |
|             | 5.                   | Технология        | Немецкий язык     | Технология        | 7. |
|             | 6.                   | 23                | 29                | 30                | 29 |
| Пятница     | 1. Окружающий мир    | Окружающий мир    | Окружающий мир    | Окружающий мир    | 6. |
|             | 2. Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | Русский язык      | 7. |
|             | 3. Родной чт.        | Родной язык       | Родной чт.        | Родной язык/чт    | 7. |
|             | 4. Технология        | Родн.чт           | Технология        | ОДНКНР            | 2. |
|             | 5.                   | 22                | 27                | 22                | 24 |
|             | 1 класс              | 2 класс           | 3 класс           | 4 класс           |    |

/ Составила зам. директора по УВР: *Т.Д. Шнякина*

Т.Д. Шнякина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»



Утверждаю  
Директор: Е.Ф. Панкратова

Расписание уроков 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

|    | 5 класс |                   | 6 класс |                   | 7 класс |                   | 8 класс |                   | 9 класс |                   | 11 класс |                   | понедельник |    |
|----|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|----------|-------------------|-------------|----|
|    | балл    | Разговор о важном | балл    | Разговор о важном | балл    | Разговор о важном | балл    | Разговор о важном | балл    | Разговор о важном | балл     | Разговор о важном | балл        | 1  |
| 1. | 10      | Русский язык      | 12      | Русский язык      | 11      | Немецкий язык     | 8       | Алгебра           | 7       | Алгебра           | 7        | Алгебра           | 9/8         | 2. |
| 2. | 8       | Немецкий язык     | 11      | Алгебра           | 10      | Русский язык      | 7       | Русский язык      | 6       | Русский язык      | 6        | Русский язык      | 12          | 3. |
| 3. | 5       | Математика        | 13      | Физика            | 8       | Литература        | 4       | Литература        | 7       | Литература        | 13       | Физика            | 8           | 4. |
| 4. | 7       | География         | 8       | География         | 12      | Биология          | 7       | Биология          | 6       | Физика            | 5        | География         | 8           | 5. |
| 5. | 9       | Немецкий язык     | 3       | История           | 6       | География         | 6       | География         | 8       | Физкультура       | 2        | Физкультура       | 1           | 6. |
| 7. |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          |                   |             | 7. |
| 8. | 39      | ОДНКНР            | 47      |                   |         |                   | 46      | История           | 8       | Физкультура       | 2        | Физкультура       | 38/37       | 8. |
| 1. | 4       | Литература        | 6       | Обществознание    | 9       | География         | 6       | Литература        | 6       | Литература        | 7        | Алгебра           | 10          | 1. |
| 2. | 10      | Русский язык      | 12      | Русский язык      | 11      | Немецкий язык     | 8       | Немецкий язык     | 8       | История           | 10       | Геометрия         | 11          | 2. |
| 3. | 9       | Немецкий язык     | 13      | Родной язык       | 11      | Физика            | 9       | Русский язык      | 9       | Русский язык      | 6        | История           | 5           | 3. |
| 4. | 10      | Обществознание    | 9       | География         | 6       | Алгебра           | 4       | Геометрия         | 10      | Геометрия         | 7        | Биология          | 7           | 4. |
| 5. | 8       | Физкультура       | 4       | Литература        | 4       | Литература        | 1       | Технология        | 1       | Физкультура       | 2        | Русский язык      | 9           | 5. |
| 6. | 5       | География         | 7       | ИВТ               | 4       | ИВТ               | 4       | Технология        | 2       | Физкультура       | 3        | Физика            | 12          | 6. |
| 7. |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          | Литература        | 8           | 7. |
| 8. | 46      | Технология        | 3       | ИЗО               | 1       | Физкультура       | 2       | Физкультура       | 2       | ОБЗР              | 3        | Литература        | 8           | 8. |
|    |         |                   | 54      |                   | 47      |                   | 45      |                   |         |                   |          |                   | 62          |    |
| 1. | 4       | Литература        | 6       | География         | 6       | Вероятн. и стат.  | 10      | Биология          | 7       | Биология          | 7        | Обществозн.       | 5           | 1. |
| 2. | 8       | Русский язык      | 12      | Алгебра           | 10      | История           | 8       | Русский язык      | 6       | Русский язык      | 6        | Химия             | 11          | 2. |
| 3. | 8       | Математика        | 13      | Музыка            | 1       | Русский язык      | 7       | История           | 10      | История           | 10       | Биология          | 7           | 3. |
| 4. | 10      | Немецкий язык     | 11      | Геометрия         | 12      | Литература        | 4       | Геометрия         | 8       | Геометрия         | 8        | История           | 5           | 4. |
| 5. | 9       | Родной язык       | 12      | Биология          | 7       | ИВТ               | 7       | Алгебра           | 7       | Алгебра           | 7        | Геометрия         | 11          | 5. |
| 6. | 4       | ИЗО               | 3       | Физкультура       | 2       | Физика            | 9       | Химия             | 12      | Химия             | 12       | Немецкий яз       | 8           | 6. |
| 7. |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          | Астрономия        | 10          | 7. |
| 8. | 43      |                   | 57      |                   | 48      |                   | 47      |                   |         |                   |          |                   | 57          | 8. |
| 1. | 4       | Литература        | 6       | Алгебра           | 10      | Музыка            | 1       | Литература        | 1       | Литература        | 7        | Обществозн.       | 5           | 1. |
| 2. | 10      | Русский язык      | 12      | Русский язык      | 11      | Родной язык       | 7       | Обществозн.       | 5       | Обществозн.       | 5        | Алгебра           | 10          | 2. |
| 3. | 3       | ИЗО               | 13      | История           | 6       | Немецкий язык     | 8       | География         | 13      | География         | 13       | Немецкий яз       | 3           | 3. |
| 4. | 8       | Русский язык      | 11      | Немецкий язык     | 10      | Русский язык      | 7       | Русский язык      | 9       | Родной язык       | 6        | Физика            | 12          | 4. |
| 5. | 3       | Физкультура       | 8       | Технология        | 2       | Технология        | 10      | Химия             | 10      | Родная л-ра       | 7        | Русский яз        | 9           | 5. |
| 6. | 4       | Технология        | 4       | Вероятн. и стат.  | 10      | Химия             | 3       | ОБЗР              | 3       | Немецкий язык     | 9        |                   | 7.          | 6. |
| 7. |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          |                   |             | 7. |
| 8. | 32      | ОДНКНР            | 50      |                   | 45      |                   | 45      |                   |         |                   |          |                   | 47          | 8. |
| 1. | 2       | Музыка            | 12      | Литература        | 4       | Обществозн.       | 5       | Биология          | 7       | Биология          | 7        | Вероятн и стат.   | 10          | 1. |
| 2. | 10      | Математика        | 8       | Русский язык      | 11      | Алгебра           | 9       | Химия             | 12      | Химия             | 12       | ОБЗР              | 2           | 2. |
| 3. | 8       | Русский язык      | 1       | Физика            | 8       | Геометрия         | 4       | Технология        | 4       | Технология        | 4        | Физкультура       | 1           | 3. |
| 4. | 4       | Технология        | 13      | Физкультура       | 2       | Родная л-ра       | 4       | Физика            | 10      | Физика            | 13       | Биология          | 7           | 4. |
| 5. | 3       | Физкультура       | 6       | Немецкий язык     | 10      | Немецкий язык     | 7       | ИВТ               | 7       | ИВТ               | 7        | Физика            | 12          | 5. |
| 6. |         |                   | 4       | Технология        | 2       | Технология        |         |                   |         |                   |          | Литература        | 6           | 6. |
| 7. |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          | Литература        | 8           | 7. |
| 8. | 27      |                   | 44      |                   | 37      |                   | 45      |                   |         |                   |          | Литература        | 8           | 8. |
|    |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |         |                   |          |                   | 46          |    |
| 1. | балл    | 6 класс           | балл    | 7 класс           | балл    | 8 класс           | балл    | 9 класс           | балл    | 11 класс          | балл     | 11 класс          | балл        |    |

Составила зам. директора по УВР: *Евгения*

Т.Д. Шинкина

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»



Директор: *[Signature]* Е.Ф. Панкратова

### РАСПИСАНИЕ ЭЛЕКТИВНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ | Класс | НАЗВАНИЕ КУРСА                          | ЧАСЫ РАБОТЫ | УЧИТЕЛЬ       |
|-------------|-------|---|-------------|---------------|
| Понедельник | 11    | Индивидуальный проект по биологии       | 14.40-15.25 | Рогова Е.Ф.   |
| Четверг     | 11    | Индивидуальный проект по русскому языку | 14.40-15.25 | Каргаева Л.В. |

Составила зам. директора по УВР:

*[Signature]*

Т.Д.Шнякина



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Салазгорьская средняя общеобразовательная школа»



Утверждено  
Директор: Е.Ф. Панкратова

РАСПИСАНИЕ ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

| ДЕНЬ НЕДЕЛИ | Класс  | НАЗВАНИЕ КУРСА   | ЧАСЫ РАБОТЫ | УЧИТЕЛЬ               |
|-------------|--------|--|-------------|-----------------------|
| Понедельник | 1-9,10 | «Разговоры о важном»                                     | 8.30-9.15   | Классные руководители |
|             | 7      | «Россия – мой горизонт»                                  | 14.0-15.25  | Новикова А.И.         |
| Вторник     | 9      | Подготовка к ОГЭ   | 14.40-15.25 | Рогожин П.М.          |
|             | 2-4    | «Если хочешь быть здоров»                                | 13.45-14.30 | Кабанова Л.В.         |
|             | 11     | «Россия – мой горизонт»                                  | 15.35-16.20 | Каргаева Л.В.         |
|             | 5      | «Увлекательное чтение»                                   | 14.40-15.25 | Кабанова Л.В.         |
|             | 6      | Основы медицинских знаний<br>«Первая медицинская помощь» | 15.35-16.20 | Кирдяшкин Ф.М.        |
| Среда       | 8      | «Россия – мой горизонт»                                  | 15.35-16.20 | Новикова А.И.         |
|             | 1-3    | «Орлята России»  | 13.45-14.30 | Кабанова Л.В.         |
|             | 6      | Спортивные игры  | 14.40-15.25 | Кирдяшкин Ф.М.        |
|             | 7      | Робототехника  | 15.35-16.20 | Новикова А.И.         |
|             | 8      | Scratch-программирование                                 | 14.40-15.25 | Лафуткина Н.М.        |
|             | 9      | «Россия – мой горизонт»                                  | 15.35-16.20 | Лафуткина Н.М.        |
| Четверг     | 2-4    | По ступенкам финансовой грамотности                      | 13.45-14.30 | Каргаева Л.В.         |
|             | 6      | «Россия – мой горизонт»                                  | 13.45-14.30 | Чекашкина Л.И.        |
|             | 5      | Спортивные игры  | 13.45-14.30 | Кирдяшкин Ф.М.        |
|             | 1-3    | «Мир, в котором мы живем»                                | 12.50-13.35 | Каргаева Л.В.         |

Составила зам. директора по УВР:

Т.Д.Шнякина