

«Утверждаю»:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Д.Б. Биликова

**Расписание уроков  
на 2023-2024 учебный год  
МОУ ООШ с. Усть – Обор**

**Пояснительная записка**

Расписание уроков на 2022-2023 учебный год составлено в соответствии с учебным планом МОУ ООШ, 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:

· СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» - Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

· СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (вместе с СанПин 1.2.3685-21. Санитарные правила и нормы...»).

– 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, технологии, искусства, ОБЖ.

В 1-9 классах - пятидневная учебная неделя. При составлении расписания выполнены гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузке обучающихся 1-9-х классов при 5-тидневной неделе.

Общий объем нагрузки в течение дня соответствует СанПиН 1.2.3685-21. Количество часов, отведенных на освоение обучающимися учебного плана общеобразовательной организации, состоящей из обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений, в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки:

- для обучающихся **1-х классов — 4 урока и один раз в неделю 5 уроков** за счет урока физической культуры;
- для обучающихся **2-4 классов — не более 5 уроков;**

- для обучающихся **5-6 классов — не более 6 уроков;**
- для обучающихся **7-9 классов — не более 7 уроков.**

Наиболее рационально составлено расписание уроков для учащихся начальных классов. Это объясняется тем, что почти все уроки проводят сами учителя начальных классов, исключение составляют такие предметы, как иностранный язык (английский) (во 2-4 классах), информатика (в 2-4 классах), физическая культура (1,3 классы). При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

Максимально допустимая учебная нагрузка в 1 классе 21 час в неделю. Объём максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 1 класса не превышает 4 уроков и 1 день в неделю – во вторник – составляет 5 уроков за счет последнего урока физической культуры. 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 (после 3-го урока) организуется динамическая пауза, не превышающая 20 минут.

Максимально допустимая учебная нагрузка в 2-4 классах 23 часа в неделю; 3 дня в неделю: во вторник, среду 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 пятницу, в 1 классе – в понедельник и четверг.

При составлении расписания для учащихся 5-9 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин. Расписание для учащихся 5-9 классов сбалансировать труднее, т.к. учителя английского языка, информатики, физической культуры ведут уроки и в начальных классах.

В целом, расписание уроков для учащихся 5-9 классов достаточно сбалансировано: постепенное нарастание учебной нагрузки, пик которой приходится на вторник-среду, постепенный спад к концу недели.

В связи с переходом на пятидневную рабочую неделю в 5-9 классах увеличилась умственная нагрузка в течение дня: в 7, 8, 9 классах - по 7 уроков во вторник, среду, четверг. Первыми и последними уроками во всех классах поставлены предметы, имеющие небольшое количество баллов по рангу трудности.

В основной школе сложные предметы по шкале трудности в отдельные дни вынесены 2-ми уроками: в 5 классе – математика (понедельник), биология (среда), в 6 классе – математика (вторник), 7 классе – геометрия (среда), в 8 классе – химия (вторник); вынесены 3-м уроком: в 9 классе – физика (среда); 4-ми уроками: в 5 классе – математика, в 6 классе – математика (понедельник), в 9 классе – физика (понедельник). При этом дневная нагрузка максимально приближена к требованиям СанПиН.

Наиболее разгруженными днями в 5-9 классах являются понедельник, пятница. Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем приходится в основном на вторник и 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, но в большем количестве, чем в остальные дни недели.

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.

## Начальное образование

| Дни недели | № | 1                           | 2            | 3            | 4              |
|------------|---|-----------------------------|--------------|--------------|----------------|
| пн         | 1 | <b>«Разговоры о важном»</b> |              |              |                |
|            | 2 | математика                  | рус.язык     | англ.язык    | математика     |
|            | 3 | лит.чтение                  | математика   | математика   | рус.язык       |
|            | 4 | рус.язык                    | род.лит./яз. | рус.язык     | лит.чтение     |
| вт         | 1 | окр.мир                     | рус.язык     | лит.чтение   | рус.язык       |
|            | 2 | математика                  | математика   | рус.язык     | математика     |
|            | 3 | лит.чтение                  | лит.чтение   | математика   | англ.язык      |
|            | 4 | рус.язык                    | англ.язык    | окр.мир      | физкультура    |
|            | 5 | физкультура                 | информатика  | физкультура  | лит.чтение     |
| ср         | 1 | лит.чтение                  | лит.чтение   | рус.язык     | рус.язык       |
|            | 2 | математика                  | математика   | математика   | математика     |
|            | 3 | рус.язык                    | рус.язык     | англ.язык    | окр.мир        |
|            | 4 | музыка                      | окр.мир      | окр.мир      | англ.язык      |
|            | 5 |                             | муз./ИЗО     | муз./ИЗО     | ОРКСЭ/род./яз. |
|            | 6 |                             |              |              |                |
|            | 7 |                             |              |              |                |
| чт         | 1 | лит.чтение                  | рус.язык     | лит.чтение   | лит.чтение     |
|            | 2 | рус.язык                    | математика   | информат.    | информатика    |
|            | 3 | математика                  | англ.язык    | рус.язык     | рус.язык       |
|            | 4 | физкультура                 | физкультура  | род.лит./яз. | математика     |
|            | 5 |                             | технология   | физкультура  | технология     |
|            | 6 |                             |              |              |                |
|            | 7 |                             |              |              |                |
| пт         | 1 | окр.мир                     | лит.чтение   | чтение       | окр.мир        |
|            | 2 | рус.язык                    | рус.язык     | математика   | рус.язык       |
|            | 3 | технология                  | физкультура  | рус.яз.      | муз./ИЗО       |
|            | 4 | ИЗО                         | окр.мир      | технология   | физкультура    |
|            | 5 |                             |              |              |                |
|            | 6 |                             |              |              |                |

| Дни недели | № | 1                           | шк | 2            | шк | 3            | шк | 4              | шк    |
|------------|---|-----------------------------|----|--------------|----|--------------|----|----------------|-------|
| пн         | 1 | <b>«Разговоры о важном»</b> |    |              |    |              |    |                |       |
|            | 2 | математика                  | 8  | рус.язык     | 5  | англ.язык    | 7  | математика     | 8     |
|            | 3 | лит.чтение                  | 5  | математика   | 8  | математика   | 8  | рус.язык       | 7     |
|            | 4 | рус.язык                    | 7  | род.лит./яз. | 7  | рус.язык     | 7  | лит.чтение     | 5     |
|            | 5 |                             |    |              | 3  |              |    |                |       |
|            | 6 |                             | 20 |              | 22 |              | 22 |                | 20    |
| вт         | 1 | лит.чтение                  | 5  | рус.язык     | 7  | лит.чтение   | 5  | рус.язык       | 7     |
|            | 2 | математика                  | 8  | математика   | 8  | рус.язык     | 7  | математика     | 8     |
|            | 3 | рус.язык                    | 7  | лит.чтение   | 5  | математика   | 8  | англ.язык      | 7     |
|            | 4 | музыка                      | 3  | англ.язык    | 7  | окр.мир      | 6  | физкультура    | 1     |
|            | 5 |                             |    | информатика  | 6  | физкультура  | 1  | лит.чтение     | 5     |
|            | 7 |                             | 23 |              | 33 |              | 27 |                | 31    |
| ср         | 1 | окр.мир                     | 6  | лит.чтение   | 5  | рус.язык     | 7  | рус.язык       | 7     |
|            | 2 | математика                  | 8  | математика   | 8  | математика   | 8  | математика     | 8     |
|            | 3 | лит.чтение                  | 5  | рус.язык     | 7  | англ.язык    | 7  | окр.мир        | 6     |
|            | 4 | рус.язык                    | 7  | окр.мир      | 6  | окр.мир      | 6  | англ.язык      | 7     |
|            | 5 | физкультура                 | 1  | муз./ИЗО     | 3  | муз./ИЗО     | 3  | ОРКСЭ/род./яз. | 4/7   |
|            | 7 |                             | 27 |              | 29 |              | 31 |                | 32/35 |
| чт         | 1 | лит.чтение                  | 5  | рус.язык     | 7  | лит.чтение   | 5  | лит.чтение     | 5     |
|            | 2 | математика                  | 8  | математика   | 8  | информат.    | 6  | информатика    | 6     |
|            | 3 | рус.язык                    | 7  | англ.язык    | 7  | рус.язык     | 7  | рус.язык       | 7     |
|            | 4 | физкультура                 | 1  | физкультура  | 1  | род.лит./яз. | 7  | математика     | 8     |
|            | 5 |                             |    | технология   | 2  | физкультура  | 1  | технология     | 2     |
|            | 7 |                             | 21 |              | 25 |              | 26 |                | 28    |
| пт         | 1 | окр.мир                     | 6  | лит.чтение   | 5  | чтение       | 5  | окр.мир        | 6     |
|            | 2 | рус.язык                    | 7  | рус.язык     | 7  | математика   | 8  | рус.язык       | 7     |
|            | 3 | технология                  | 2  | физкультура  | 1  | рус.яз.      | 7  | муз./ИЗО       | 3     |
|            | 4 | ИЗО                         | 3  | окр.мир      | 6  | технология   | 2  | физкультура    | 1     |
|            | 5 |                             |    |              |    |              |    |                |       |
|            | 6 |                             | 18 |              | 19 |              | 22 |                | 17    |

## Основное образование

| Дни недели | № | 5                         | 6                  | 7           | 8            | 9           |
|------------|---|---------------------------|--------------------|-------------|--------------|-------------|
| пн         | 1 | <b>Разговоры о важном</b> |                    |             |              |             |
|            | 2 | математика                | рус.язык           | информатика | история      | литература  |
|            | 3 | рус.язык                  | литература         | алгебра     | алгебра      | англ.язык   |
|            | 4 | англ.язык                 | математика         | рус.язык    | род.лит./яз. | физика      |
|            | 5 | <b>физкультура</b>        | <b>физкультура</b> | география   | химия        | алгебра     |
|            | 6 | литература                | история            | англ.язык   | география    | физкультура |
| вт         | 1 | <b>технология</b>         | <b>технология</b>  | литература  | биология     | геометрия   |
|            | 2 | англ.язык                 | математика         | рус.язык    | геометрия    | биология    |
|            | 3 | математика                | рус.язык           | биология    | физика       | рус.язык    |
|            | 4 | рус.язык                  | география          | геометрия   | рус.язык     | история     |
|            | 5 | <b>ОДНКНР</b>             | литература         | <b>ОБЖ</b>  | англ.язык    | география   |
|            | 6 | информатика               | род.лит./яз.       | история     | <b>ОБЖ</b>   | химия       |
|            | 7 |                           |                    | музыка/ИЗО  | физкультура  | черчение    |
| ср         | 1 | рус.язык                  | биология           | англ.язык   | история      | алгебра     |
|            | 2 | биология                  | рус.язык           | геометрия   | химия        | литература  |
|            | 3 | рус.язык                  | математика         | биология    | рус.язык     | физика      |
|            | 4 | математика                | <b>ОБЖ</b>         | рус.язык    | алгебра      | биология    |
|            | 5 | литература                | англ.язык          | физика      | география    | история     |
|            | 6 | род.лит./яз.              | обществозн.        | география   | физкультура  | англ.язык   |
|            | 7 |                           |                    | физкультура | черчение     | обществозн. |
| чт         | 1 | история                   | англ.язык          | вер.и стат. | литература   | рус.язык    |
|            | 2 | англ.язык                 | математика         | физкультура | рус.язык     | литература  |
|            | 3 | <b>технология</b>         | <b>технология</b>  | литература  | геометрия    | геометрия   |
|            | 4 | математика                | рус.язык           | рус.язык    | англ.язык    | информатика |
|            | 5 | рус.язык                  | инф./ОДНКНР        | алгебра     | технология   | химия       |
|            | 6 | география                 | история            | физика      | биология     | <b>ОБЖ</b>  |
|            | 7 |                           |                    | обществозн  | экология     | география   |
| пт         | 1 | литература                | англ.язык          | алгебра     | информатика  | технология  |
|            | 2 | <b>физкультура</b>        | <b>физкультура</b> | англ.язык   | алгебра      | алгебра     |
|            | 3 | история                   | математика         | род.лит./яз | англ.язык    | физика      |
|            | 4 | математика                | рус язык           | история.    | физика       | англ.язык   |
|            | 5 | <b>музыка /ИЗО</b>        | <b>музыка/ИЗО</b>  | технология  | литература   | эл.курс     |
|            | 6 |                           | литература         |             | обществозн.  | физкультура |

| Дни недели | № | 5                         | Уровень трудности | 6                  | Уровень трудности | 7            | Уровень трудности | 8            | Уровень трудности | 9           | Уровень трудности |
|------------|---|---------------------------|-------------------|--------------------|-------------------|--------------|-------------------|--------------|-------------------|-------------|-------------------|
| пн         | 1 | <b>Разговоры о важном</b> |                   |                    |                   |              |                   |              |                   |             |                   |
|            | 2 | математика                | 10                | рус.язык           | 12                | информат.    | 4                 | история      | 8                 | литература  | 7                 |
|            | 3 | рус.язык                  | 8                 | литература         | 6                 | алгебра      | 10                | алгебра      | 9                 | англ.язык   | 9                 |
|            | 4 | англ.язык                 | 9                 | математика         | 13                | рус.язык     | 11                | род.лит./яз. | 7                 | физика      | 13                |
|            | 5 | <b>физкультура</b>        | 3                 | <b>физкультура</b> | 4                 | география    | 6                 | химия        | 10                | алгебра     | 7                 |
|            | 6 | литература                | 4                 | история            | 8                 | англ.язык    | 10                | география    | 6                 | физкультура | 2                 |
|            |   |                           | 34                |                    | 43                |              | 41                |              | 40                |             | 38                |
| вт         | 1 | <b>технология</b>         | 4                 | <b>технология</b>  | 3                 | литература   | 4                 | биология     | 7                 | геометрия   | 8                 |
|            | 2 | англ.язык                 | 9                 | математика         | 13                | рус.язык     | 11                | геометрия    | 10                | биология    | 7                 |
|            | 3 | математика                | 10                | рус.язык           | 12                | биология     | 7                 | физика       | 9                 | рус.язык    | 6                 |
|            | 4 | рус.язык                  | 8                 | география          | 7                 | геометрия    | 12                | рус.язык     | 7                 | история     | 10                |
|            | 5 | ОДНКНР                    | 7                 | литература         | 6                 | ОБЖ          | 3                 | англ.язык    | 8                 | география   | 5                 |
|            | 6 | информатика               | 4                 | род.лит./яз.       | 12                | история      | 6                 | ОБЖ          | 3                 | химия       | 12                |
|            | 7 |                           |                   |                    |                   | музыка/ИЗО   | 1/1               | физкультура  | 2                 | черчение    | 4                 |
|            |   |                           | 42                |                    | 53                |              | 44                |              | 46                |             | 52                |
| ср         | 1 | рус.язык                  | 8                 | биология           | 8                 | англ.язык    | 10                | история      | 8                 | алгебра     | 7                 |
|            | 2 | биология                  | 10                | рус.язык           | 12                | геометрия    | 12                | химия        | 10                | литература  | 7                 |
|            | 3 | рус.язык                  | 8                 | математика         | 13                | биология     | 7                 | рус.язык     | 7                 | физика      | 13                |
|            | 4 | математика                | 10                | ОБЖ                | 2                 | рус.язык     | 11                | алгебра      | 9                 | биология    | 7                 |
|            | 5 | литература                | 4                 | англ.язык          | 11                | физика       | 8                 | география    | 6                 | история     | 10                |
|            | 6 | род.лит./яз.              | 8                 | обществозн.        | 9                 | география    | 6                 | физкультура  | 2                 | англ.язык   | 9                 |
|            | 7 |                           | 48                |                    | 55                | физкультура  | 2                 | черчение     | 5                 | обществозн. | 5                 |
|            |   |                           |                   |                    |                   |              | 55                |              | 47                |             | 58                |
| чт         | 1 | история                   | 5                 | англ.язык          | 11                | вер.и стат.  |                   | литература   | 4                 | рус.язык    | 6                 |
|            | 2 | англ.язык                 | 9                 | математика         | 13                | физкультура  | 2                 | рус.язык     | 7                 | литература  | 7                 |
|            | 3 | <b>технология</b>         | 4                 | <b>технология</b>  | 3                 | литература   | 4                 | геометрия    | 10                | геометрия   | 8                 |
|            | 4 | математика                | 10                | рус.язык           | 12                | рус.язык     | 11                | англ.язык    | 8                 | информат.   | 7                 |
|            | 5 | рус.язык                  | 8                 | ОДНКНР/инф.        | 7/10              | алгебра      | 10                | технология   | 1                 | химия       | 12                |
|            | 6 | география                 | 7                 | история            | 8                 | физика       | 8                 | биология     | 7                 | ОБЖ         | 3                 |
|            | 7 |                           |                   |                    |                   | обществозн   | 9                 | экология     | 6                 | география   | 5                 |
|            |   |                           | 43                |                    | 54/57             |              | 44                |              | 43                |             | 48                |
| пт         | 1 | литература                | 4                 | англ.язык          | 11                | алгебра      | 10                | информат.    | 7                 | технология  | 4                 |
|            | 2 | <b>физкультура</b>        | 3                 | <b>физкультура</b> | 4                 | англ.язык    | 10                | алгебра      | 9                 | алгебра     | 7                 |
|            | 3 | история                   | 5                 | математика         | 13                | род.лит./яз. | 11                | англ.язык    | 8                 | физика      | 13                |
|            | 4 | математика                | 10                | рус.язык           | 12                | история      | 6                 | физика       | 9                 | англ.язык   | 9                 |
|            | 5 | <b>музыка /ИЗО</b>        | 2/3               | <b>музыка/ИЗО</b>  | 1/3               | технология   | 2                 | литература   | 4                 | эл.курс     | 2                 |
|            | 6 |                           |                   | литература         | 6                 |              |                   | обществозн.  | 5                 | физкультура |                   |
|            |   |                           | 24/25             |                    | 47/49             |              | 39                |              | 42                |             | 35                |





