



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №19»

А.А. Грошева

Приказ №96 от 27.08.2025

Расписание учебных занятий и внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год.

Пояснительная записка к расписанию учебных занятий и внеурочной деятельности МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год.

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана школы, Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания» и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 №28;

Методические рекомендации

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВАРИАНТАМ РАСПИСАНИЙ УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.

Минпросвещения России от 01.07.2025 N 03-1326 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период (сентябрь-октябрь)")

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

Школа работает в одну смену, согласно годового календарного учебного графика.

На основании Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. 19.12.2023, 28.02.2025), Устава школы, санитарно – гигиенических требований к организации образовательной деятельности МБОУ «СОШ №19» в 2025 – 2026 учебном году организует работу в следующем порядке:

Начало учебного года: 1 сентября 2025 года.

Окончание учебного года:

Окончание учебных занятий:

1-4 классы - 26.05.2026 года.

5-8 классы - 26.05.2026 года.

9,11 классы - 25.05.2026 года.

Окончание государственной итоговой аттестации:

9 класс - в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ;
11 класс - в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ.

Режим занятий в 2025-2026 учебном году:

1 – 11 классы – пятидневная рабочая неделя.

Начало занятий в 9.00 минут.

Продолжительность уроков в 2 – 11 классах – 40 минут.

Учебная нагрузка в неделю во 2-11 классах устанавливается учебным планом школы.

Максимальная учебная нагрузка в день:

для 2-4 классов не более 5 уроков;

для 5-6 классов не более 6 уроков;

для 7-11 классов не более 7 уроков.

Максимальная учебная нагрузка в 1 классе в течение учебного года имеет «ступенчатый характер»

в сентябре, октябре по 3 урока в день по 35 минут каждый;

в ноябре, декабре по 4 урока по 35 минут каждый;

в январе - мае по 40 минут каждый.

Максимальная учебная нагрузка для обучающихся 1 класса в течение дня

4 урока и один день в неделю

5 уроков за счёт урока физической культуры.

Продолжительность учебных четвертей:

1 четверть – с 01.09. по 24.10.2025 г.

Осенние каникулы: с 25.10. по 03.11.2025 г. – **9 дней**

Продолжительность 1 четверти – **40 учебных дней**

2 четверть – с 05.11. по 30.12.2025г.

Зимние каникулы: с 29.12.2025 г. по 08.01.2026 г. – **9 дней**

Продолжительность 2 четверти – **40 учебных дней**

3 четверть - с 12.01. по 27.03.2026 г.

Весенние каникулы с 21.03 по 29.03.2026 г. – **9 дней**

Продолжительность 3 четверти – **55 учебных дней**

Дополнительные каникулы для обучающихся 1 класса - с **16.02 по 22.02.26г.-9 дней**

4 четверть – с 30.03.26 г.

Завершение учебных занятий: 1-11 классы - 27.05.2026г

Всего: **33 учебных недели (165 учебных дней) в 1 классе.**

34 учебных недели (170 учебных дней) во 2-8 классах.

34 учебные недели (170 учебных дней) плюс государственная итоговая аттестация – 9, 11 классы

Летние каникулы: 1-8 классы - 27.05.2026г.- 31.08.2026г.

Спортивные секции: ежедневно с 15.00 до 17.00

Кружковая работа: ежедневно с 13.00 до 16.00

Работа библиотеки: понедельник – пятница – с 09.00. до 16.00

Основные направления работы школы по дням недели:

понедельник – линейка, планёрка, совещания при директоре;
вторник – работа детских организаций и ученического самоуправления, внеклассные мероприятия, объединения дополнительного образования;
среда – работа методических секций, педагогические советы;
четверг – внеклассные мероприятия, объединения дополнительного образования;
пятница – родительские собрания, внеклассные мероприятия

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Максимальная учебная нагрузка обучающихся, предусмотренная учебными планами, соответствует требованиям СанПин при пятидневной учебной неделе для 1-11 классов:

Классы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11
Максимальная нагрузка, ч	21	23	23	23	29	30	32	33	33	34

Продолжительность учебного года:

1-й класс - 33 учебные недели;

2-4-й классы - 34 учебные недели;

5-8 классы - 34 учебных недель;

9,11 классы - 34 учебные недели + итоговая аттестация.

Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности организуется облегченный учебный день - четверг или пятница.

Во время уроков чередуются различные виды учебной деятельности (за исключением контрольных работ). 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 использования в образовательной деятельности технических средств обучения устанавливается согласно таблице:

Классы	Непрерывная длительность (мин.) не более					
	Просмотр статическиx изображений на учебных досках и экранах	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушивание аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписи в наушниках

	отраженное свечения		отраженного свечения			
1 - 2	10	15	15	15	20	10
3 - 4	15	20	20	15	20	15
5 - 7	20	25	25	20	25	20
8 - 11	25	30	30	25	25	25

Продолжительность использования компьютера с жидкокристаллическим монитором на уроках составляет для обучающихся:

1-2 классов- не более 20 минут;

3-4 классов – не более 25 минут;

5-6 классов- не более 30 минут;

10-11 классов - 35 минут.

Непрерывная продолжительность работы обучающихся непосредственно с интерактивной доской на уроках

в 1-4 классах не должна превышать 5 минут,

5-11 классов- 10 минут.

Суммарная продолжительность использования интерактивной доски на уроках в 1-2 классах составляет не более 25 минут, 3-11 классах- не более 30 минут при соблюдении гигиенически рациональной организации урока (оптимальная смена деятельности, плотность уроков 60-80%, физкультминутки)

После использования технических средств обучения, связанных со зрительной нагрузкой, проводится комплекс упражнений для профилактики утомления глаз, а в конце урока - физические упражнения для профилактики общего утомления.

Двигательная активность обучающихся, помимо 2-х уроков физической культуры, в образовательной деятельности обеспечивается за счет:

физкультминуток в соответствии с рекомендуемым комплексом упражнений; организованных подвижных игр на переменах;

часа спортивных игр во внеурочной деятельности;

спортивного часа для детей, посещающих группу продленного дня;

внеклассных спортивных занятий и соревнований, общешкольных спортивных мероприятий, дней здоровья;

самостоятельных занятий физической культурой в секциях и клубах.

Объем домашних заданий не должен превышать (в астрономических часах):

во 2 - 3 классах - 1,5 ч,

в 4 - 5 классах - 2 ч,

в 6 - 8 классах - 2,5 ч,

в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

Согласно п.10.5. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» объем недельной учебной нагрузки не превышает максимальную величину образовательной нагрузки, определенной гигиеническими требованиями.

Недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели.

При составлении расписания уроков учтены следующие факторы (в соответствии с Приложением 3 к СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические рекомендации к расписанию уроков»):

учет кривой умственной работоспособности обучающихся;

рациональное распределение учебной нагрузки по дням недели;

распределение учебной нагрузки в течение каждого дня;

равномерное распределение уроков одной образовательной области в течение недели;

чередование предметов разных видов деятельности в течение дня п.10.8 СанПиН.

При составлении расписания уроков с целью рационального распределения уроков в течение недели использована таблица №1 «Шкала трудности предметов» (СанПиН 1.2.3685-21).

Анализ расписания уроков обучающихся начальной школы.

Анализ расписания обучающихся первых классов (Приложение 1).

Режимные моменты обучения детей в первых классах определены следующие:

- 5-дневная учебная неделя;
- организация постепенного увеличения учебной нагрузки и плавное снижение к концу недели;
- проводится не более 4 уроков в день и 1 день в неделю – не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- используется "ступенчатый" режим обучения в адаптационный период;
- дополнительные недельные каникулы с 16.02. по 22.02.2026 г. - 9 дней;
- нулевые и сдвоенные уроки в 1-4 классах не проводятся.
- обязательно проведение гимнастики для глаз и физкультминуток во время уроков.

Соблюдается требование максимально допустимой недельной нагрузки - при 5-дневной неделе.

Анализ расписания учащихся 2- 4 классов начальной школы (Приложение 2).

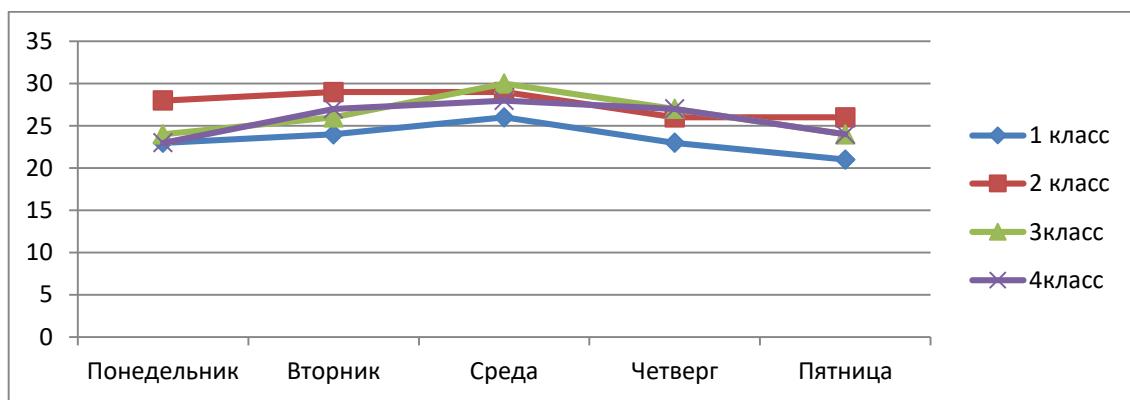
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков;
- Можно считать оптимальным расписание для 2-4 классов, так как максимум нагрузки в течение недели приходится на вторник и среду, к концу недели происходит снижение нагрузки.

Распределение нагрузки в течение недели

День недели	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
-------------	---------	---------	---------	---------

/класс				
<i>Понедельник</i>	23	23	21	23
<i>Вторник</i>	26	28	28	29
<i>Среда</i>	24	28	28	25
<i>Четверг</i>	22	23	27	23
<i>Пятница</i>	21	22	19	21

График распределения недельной нагрузки 1-4 классов



Анализ уроков обучающихся основной школы (Приложение 3).

- для обучающихся 5-9 классов – не более 7 уроков.

Правильно составленное школьное расписание уроков позволяет сохранить высокую работоспособность на протяжении учебного дня, недели, четверти. При составлении расписания уроков можно выделить ряд принципов.

Первый принцип формулируется как «учет динамики работоспособности в сочетании со сложностью предмета». Сложность предмета – понятие субъективное, ведь ученики имеют разные способности и склонности, неодинаковое и эмоциональное восприятие данного предмета. Трудность предмета зависит и от профессионального мастерства учителя. Тем не менее, многочисленные исследования позволили классифицировать предметы по их сложности, в основу классификации была положена выраженность объективных признаков утомления, регистрируемых после того или иного урока.

Второй принцип правильного составления расписания уроков можно сформулировать как «чередование предметов по их сложности». При этом можно поставить рядом два достаточно сложных предмета как математика и иностранный язык, поскольку характер материала у них различный. Но ставить рядом русский язык и литературу, физику и химию не рекомендуется, поскольку это предметы однотипные. В составлении расписания уроков, данный принцип соблюдается не всегда. Это связано с количеством кабинетов, количеством учителей, их нагрузкой и пожеланиями.

В целом расписание для обучающихся 5-9 классов можно считать рациональным: наблюдается равномерное распределение учебной нагрузки в течение недели. Происходит нарастание нагрузки в течение недели с понижением ее к концу недели во всех классах.

Известно, что вновь вводимые предметы являются наиболее трудными. Для обучающихся седьмых классов это физика и геометрия. Можно признать оптимальной постановку этих уроков в расписании с первого по четвертый урок, когда работоспособность обучающихся на достаточном уровне.

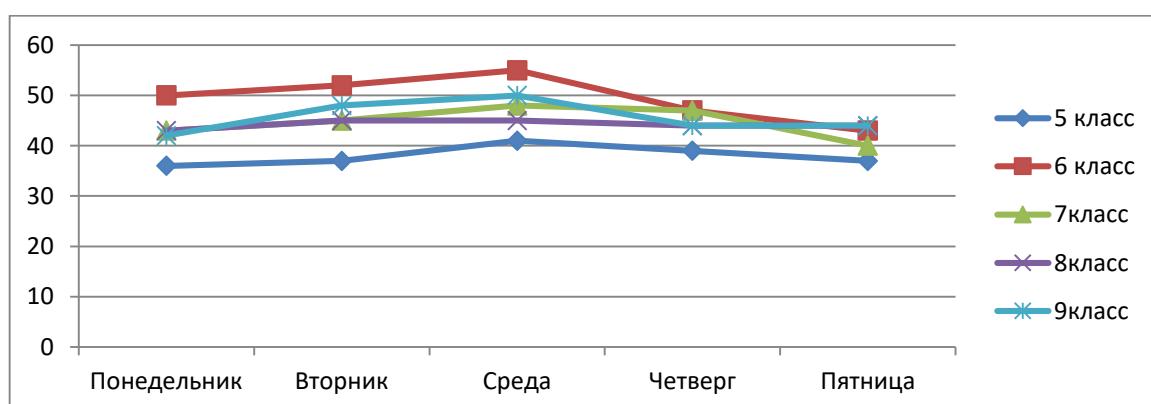
Для учеников восьмых классов таким предметом являются химия.

Изучение расписания уроков с целью соблюдения гигиенических требований в течение недели показало следующее:

Распределение нагрузки в течение недели

День недели /класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Понедельник	42	50	44	39	43
Вторник	45	60	58	50	52
Среда	37	62	43	43	49
Четверг	47	59	52	46	61
Пятница	39	42	38	36	40

График распределения недельной нагрузки 5-9 классов



Анализ расписания уроков для обучающихся 10- 11 классов (Приложение №4).

- для обучающихся 10 класса – не более 7 уроков.

Расписание для обучающихся десятого класса можно считать оптимальным, так как увеличение нагрузки в среду сменяется постепенным снижением нагрузки к концу недели. Изучение расписания уроков с целью соблюдения гигиенических требований в течение недели показало следующее:

Распределение нагрузки в течение недели

День недели / класс	10 класс	11 класс
Понедельник	44	44
Вторник	56	56
Среда	51	51
Четверг	50	47
Пятница	45	45

Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в 1-11 классах -2 урока физической культуры и 2 часа на спортивную внеурочную деятельность в неделю в соответствии с п. 10.20. СанПиН.

С целью профилактики утомления, нарушения осанки и зрения обучающихся на уроках проводятся физкультминутки и гимнастика для глаз в соответствии с п. 10.17. СанПиН.

После второго урока в школе проводится влажная уборка и проветривание помещения.

Расписание часов внеурочной деятельности

Расписание кружков, секций в МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год (Приложение 5). Расписание внеурочной деятельности, утвержденное приказом директора №80 от 09.06.2025 г.

Реализация направлений внеурочной деятельности обеспечивает выполнение требований ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО, АООП и осуществляется во второй половине дня.

Школа предоставляет каждому обучающемуся возможность выбора широкого спектра занятий, направленных на его развитие, и соответствующих его интересам. Достижение цели организации внеурочной деятельности происходит через комплексное решение задач развития, воспитания и социализации.

Внеклассическая деятельность организуется по пяти направлениям развития личности:

- духовно-нравственное,
- спортивно-оздоровительное,
- социальное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное.

По всем направлениям внеурочной деятельности разработаны программы курсов внеурочной деятельности.

Занятия внеурочной деятельности проводятся на добровольной основе, по выбору обучающихся и их родителей (законных представителей) в объеме не более **10** часов в неделю.

Во внеурочной деятельности занято 100 % обучающихся, что подтверждено списочным составом обучающихся МБОУ «СОШ №19», посещающих курсы по всем вышеперечисленным направлениям.

Внеурочная деятельность реализуется через такие формы, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования.

Педагоги, ведущие курсы в рамках внеурочной деятельности, являются штатными педагогами МБОУ «СОШ №19».

Приложение 1
к Приказу № 96 от 27.08.2025г.

Расписание уроков для обучающихся 1 класса МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год

№ урока/ день недели	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 урок	ВД «Разговоры о важном»	Литературное чтение 5	Литературное чтение 5	Окружающий мир 6	Литературное чтение 5
2 урок	Литературное чтение 5	Математика 8	Математика 8	Математика 8	Русский язык 7
3 урок	Математика 8	Русский язык 7	Русский язык 7	Русский язык 7	Физическая культура 1
4 урок	Физическая культура 1	Труд (технология) 2	Окружающий мир 6	Физическая культура 1	Музыка 3
5 урок	Русский язык 7				ИЗО 3

Приложение 2
к Приказу № 96 от 27.08.2025г.

Расписание уроков для обучающихся 2-9 классов МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год

д н и	вре мя	2 класс	3 класс	4 класс	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
п о н е д е л	9.0-9.40	«Разговоры о важном»							
	9.50-	Литерат. чтение	Англ язык	Математика	История 5	Русский язык	Литерат	Химия 10	Алгебра 7

Ь Н И К	10. 30	5	9	8		12	Ура 4		
	10. 40- 11. 20	Математика 8	Русский язык 7	Русский язык 7	Математика 10	Русский язык 12	Русский язык 11	Биология 7	Физика 13
	11. 40- 12. 20	Труд (технология) 2	Математика 8	Литературное чтение 5	Биология 10	Математика 13	Геометрия 12	География 6	Английский язык 9
	12. 30- 13. 10	Русский язык 7	Литературное чтение 5	Английский язык 9	Русский язык 8	Труд (технология) 3	Алгебра 10	Алгебра 7	Русский язык 6
	13. 20- 14. 00	Функциональная грамотность 3	Физ-ра 2	Физ-ра 2	Английский язык 7	Музыка 2	История 5	Физика 9	Литература 7
	14. 10- 14. 50				Физ-ра 3	Литература 6	География 6	История 8	Биология 7
В Т О Р Н И К	14. 10 14- 50						ИЗО 3		Информатика 6
	9.0 0- 9.4 0	Окружающий мир 6	Окружающий мир 6	Окружающий мир 6	Математика 10	Математика 13	Биология 10	Литература 4	Геометрия 8
	9.5 0- 10. 30	Математика 8	Математика 8	Русский язык 7	Математика 10	Математика 13	Физика 8	Русский язык 7	Английский язык 9
	10. 40- 11. 20	Английский язык 9	Русский язык 7	Математика 8	Русский язык 8	Русский язык 12	Русский язык 7	ОБЗР 3	Химия 12
	11. 40- 12. 20	Русский язык 7	Литературное чтение 5	Литературное чтение 5	Физ-ра 3	Литература 6	Физ-ра 3	Геометрия 10	Биология 7
	12. 30- 13. 10	Труд (технология) 2	Труд (технология) 2	Труд (технология) 2	Литература 4	Английский язык 9	Алгебра 10	Физика 9	География 5

	13. 20- 14. 00				Физ-ра 3	Труд (технол огия)2	Английск ий язык 9	Физическ ая культура 3
	14. 10- 14. 50					Труд (технол огия) 2	Физ-ра 3	ЭК «КАТ»
С Р Е Д А	9.0 0- 9.4 0	Литерат чтение 5	Литера чтение 5	Литера чтение 5	Музыка 2	Труд (техно логия) 4	Алгебра 10	История 8 Русский язык 6
	9.5 0- 10. 30	Русский язык 7	Русский язык 7	Русский язык 7	История 5	Физ-ра 4	Музыка 2	География 6 Литерату ра 8
	10. 40- 11. 20	Музыка 3	Физиче ская культуру а 1	Физиче ская культуру а 1	Русский язык 8	Англи йский язык 9	Истори я 6	Музыка 2 Алгебра 7
	11. 40- 12. 20	Математи ка 8	Музыка 3	Музыка 3	Английск ий язык 9	Истор ия 5	Физ-ра 3	Труд (технолог ия 2 Физика 13
	12. 30- 13. 10	ИЗО 3		ОРКСЭ 6	Математи ка 10	Геогра фия 7	Англий ский язык 9	Практику м по математик е 8 Английск ий язык 9
	13. 20- 14. 00				Литератур а 4	Практ Биолог 7	Вероятн ость и статист ика 8	Английск ий язык 9 Физ-ра 2
	14. 10- 14. 50							Информат ика 6
Ч Е Т В Е Р	9.0 0- 9.4 0	Окружаю щий мир 6	Окружа ющий мир 6	Окружа ющий мир 6	Математи ка 10	Русски й язык 12	Литерат ура 4	Алгебра 7 Химия 12

Г	9.5 0- 10. 30	Русский язык 7	Математика 8	Русский язык 7	Практич.б иология 10	Русский язык 12	Русский язык 11	Геометрия 10	Обществознание 5
	10. 40- 11. 20	Физ-ра 1	Русский язык 7	Математика 8	Русский язык 8	История 5	Английский язык 9	Химия 10	Геометрия 8
	11. 40- 12. 20	Литературное чтение 5	ИЗО 3	Английский язык 7	Труд (технология) 4	Математика 13	Геометрия 12	Русский язык 7	Физика 13
	12. 30- 13. 10		Английский язык 7		ИЗО 3	Литература 6	Основы ИГ 6	Вероятность и статистика 8	География 5
	13. 20- 14. 00				Литература 4	Английский язык 9	Информатика 7	Биология 7	История 10
	14. 10- 14. 50							Английский язык 9	Труд (технология) 2
	9.0 0- 9.4 0	Английский язык 7	Литературное чтение 5	Математика 8	Русский язык 8	История 5	Русский язык 11	Русский язык 7	Алгебра 7
ПЯТИДНЕЙЩАЯ	9.5 0- 10. 30	Математика 8	Русский язык 7	Русский язык 7	История 5	Математика 13	Практическая биология 7	Литература 4	ОБЗР 3
	10. 40- 11. 20	Русский язык 7	Математика 8	Литературное чтение 5	География 7	Русский язык 12	Физика 8	Алгебра 7	История 10
	11. 40- 12. 20	Литературное чтение 5		ИЗО 3	Английский язык 9	Биология 8	История 6	Практикум по математике 7	Русский язык 6

	12. 30- 13. 10			Труд (технология) 4	ИЗО 3	Английский язык 9	Физ-ра 2	Вероятность и статистика 8
	13. 20- 14. 00					География 6	Общество знаний 5	Литература 8

**Расписание уроков для обучающихся 11 класса
МБОУ «СОШ №19» на 2025-2026 учебный год**

дни	время	11 класс
п о н е д е л ь н и к	9.00-9.40	«Разговоры о важном»
	9.50-10.30	Химия 12
	10.40-11.20	Алгебра 10
	11.40-12.20	Английский язык 9
	12.30-13.10	Физ-ра 2
	13.20-14.00	Информатика 6
	14.10-14.50	Литература 8
в т о р н и к	9.00-9.40	Литература 8
	9.50-10.30	ЭК «Нормы русского языка»
	10.40-11.20	Английский язык 9
	11.40-12.20	Биология 7
	12.30-13.10	Вероятность и стат 8
	13.20-14.00	Физ-ра 2
	14.10-14.50	Информатика 6
с р е д а	9.00-9.40	Алгебра 10
	9.50-10.30	ОБЗР 2
	10.40-11.20	Физика 13
	11.40-12.20	История 10
	12.30-13.10	Литература 8
	13.20-14.00	География 5
	14.10-14.50	Обществознание 5
ч е т в е р	9.00-9.40	Литература 8
	9.50-10.30	Физика 13

Г	10.40-11.20	История 10
	11.40-12.20	Русский язык 9
	12.30-13.10	Геометрия 8
	13.20-14.00	Физ-ра 2
	14.10-14.50	Информатика 6
П Я Т Н И Ц А	9.00-9.40	Алгебра 10
	9.50-10.30	Литература 8
	10.40-11.20	Русский язык 9
	11.40-12.20	Информатика 6
	12.30-13.10	Обществознание 5
	13.20-14.00	Английский язык 9