

«Утверждаю» Директор МБОУ Отрадовская СОШ
Котова Ж.А.
Приказ №114 от 01.07.2026

Пояснительная записка к расписанию уроков
МБОУ Отрадовская СОШ
на 2026 – 2027 учебный год.

Расписание уроков на 2026 – 2027 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 28.01.2021 №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».

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 N 19 "Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.4283-26. Санитарные правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 02.06.2026 N 86855)

- 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 2025-2026 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	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд(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
Труд(технология)		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
ОБЗР		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
ОБЗР	2
Физическая культура	1

Ежедневное расписание начального общего образования 2026-2027 учебный год

Дни	Уро к	1 класс			2 класс			3 класс			4 класс		
		врем я	предмет	ранг трудност и	врем я	предмет	ранг трудност и	время	предмет	ранг трудност и	врем я	предмет	ранг трудност и
Понедельни к					Разговоры о важном								
	1	08.50-09.30.	Литературно е чтение	5	08.50-09.35	Литературно е чтение	5	08.50-09.35	Литературное чтение	5	08.50-09.35	Литературно е чтение	5
	2	09.50-10.30	Математика	8	09.55-10.40	Математика	8	09.55-10.40	Математика	8	09.55-10.40	Математика	8
	3	11.10-12.30	Физическая культура	1	11.00-12.45	Труд (технология)	2	11.00-12.45	Физическая культура	1	11.00-12.45	Русский язык	7
	4	12.40-13.20	Русский язык	7	12.55-13.40	Русский язык	7	12.55-13.40	Русский язык	7	12.55-13.40	Труд (технология)	2
	5							13.50-14.35	Труд(технология)	2			
	Итого за день			21	Итого за день		22	Итого за день		21	Итого за день		22
Вторник	1	08.00-08.40	Литературно е чтение	5	08.00-08.45	Литературно е чтение	5	08.00-08.45	Литературное чтение	5	08.00-08.45	Литературно е чтение	5
	2	08.50-09.30	Математика	8	08.55-09.40	Математика	8	08.55-09.40	Математика	8	08.55-09.40	Математика	8
	3	09.50-10.30	Русский язык	7	10.00-10.45	Физическая культура	1	10.00-10.45	Русский язык	7	10.00-10.45	Русский язык	7
	4	11.10-12.30	Труд (технология)	2	11.05-11.50	Русский язык	7	11.05-11.50	Иностранный язык	7	11.05-11.50	Окружающи й мир	6
					12.00-12.45	Музыка	3						
	Итого за день			22	Итого за день		24	Итого за день		27	Итого за день		26
Среда	1	08.00-08.40	Литературно е чтение	5	08.00-08.45	Литературно е чтение	5	08.00-08.45	Окружающий мир	6	08.00-08.45	Русский язык	7
	2	08.50-09.30	Математика	8	08.55-09.40	Математика	8	08.55-09.40	Математика	8	08.55-09.40	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	Музыка	3	11.05-11.50	Иностранный язык	7	11.05-11.50	ИЗО	3	11.05-11.50	Окружающи й мир	6
					12.00-12.45	Физическая культура	1	12.20-13.00	Литературное чтение на родном языке	5	12.00-12.45	ИЗО	3
	Итого за день			23	Итого за день		28	Итого за день		29	Итого за день		31
Четверг	1	08.00-08.40	Окружающи й мир	6	08.00-08.45	Окружающи й мир	6	08.00-08.45	Окружающий мир	6	08.00-08.45	ОРКСЭ	6
	2	08.50-	Математика	8	08.55-	Русский язык	7	08.55-	Математика	8	08.55-	Математика	8

		09.30			09.40			09.40			09.40				
	3	09.50-10.30	Русский язык	7	10.00-10.45	Иностранный язык	7	10.00-10.45	Русский язык	7	10.00-10.45	Физическая культура	1		
	4	11.10-12.30	Физическая культура	1	11.05-11.50	Литературное чтение	5	11.05-11.50	Литературное чтение	5	11.05-11.50	Русский язык	7		
							6	12.00-12.45	Физическая культура	1	12.00-12.45	Литературное чтение	5		
	Итого за день			22	Итого за день			25	Итого за день			27	Итого за день		27
Пятница	1	08.00-08.40	Литературное чтение	5	08.00-08.40	ИЗО	3	08.00-08.45	Литературное чтение	5	08.00-08.45	Литературное чтение	5		
	2	08.50-09.30	Русский язык	7	08.50-09.30	Математика	8	08.55-09.40	Русский язык	7	08.55-09.40	Русский язык	7		
	3	09.50-10.30	ИЗО	3	09.50-10.30	Русский язык	7	10.00-10.45	Иностранный язык	7	10.00-10.45	Иностранный язык	7		
	4	11.10-12.30	Окружающий мир	6	11.10-12.30	Окружающий мир	6	11.05-11.50	Музыка	3	11.05-11.50	Музыка	3		
	5	12.00-12.45									12.00-12.45	Физическая культура	1		
	Итого за день			21	Итого за день			24	Итого за день			22	Итого за день		23

Ежедневное расписание уроков основного общего образования 2026-2027 год

Дни	Урок	Время	5 класс			6 класс			7 класс			8 класс			9 класс	
			предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности
	Разговоры о важном															
Понедельник	1	08.50-09.35	История	5	08.50-09.35	Литература	6	08.50-09.35	География	6	08.50-09.35	История	8	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	История	8	09.55-10.40	Физика	13
	3	11.00-12.45	Русский язык	8	11.00-12.45	Русский язык	12	11.00-12.45	Русский язык	11	11.00-12.45	Химия	10	11.00-12.45	Иностранный язык	9
	4	12.55-13.40	Литература	4	12.55-13.40	Физическая культура	4	12.55-13.40	Физика	8	12.55-13.40	Иностранный язык	8	12.55-13.40	Алгебра	7
	5	13.50-14.35	Труд (технология)	4	13.50-14.35	Иностранный язык	11	13.50-14.35	Физическая культура	2	13.50-14.35	Литература	4	13.50-14.35	Алгебра	7

	6							14.45-15.30	ИЗО	1	14.45-15.30	ОБЗР	3	14.45-15.30	Физическая культура	2
		Итого за день		31		Итого	46		Итого	38		Итого	41		Итого	44
Вторник	1	08.00-08.45	История	5	08.00-08.45	История	8	08.00-08.45	История	6	08.00-08.45	Информатика	7	08.00-08.45	География	5
	2	08.55-09.40	Математика	10	08.55-09.40	Русский язык	12	08.55-09.40	Геометрия	12	08.55-09.40	Геометрия	10	08.55-09.40	Химия	12
	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	Физика	9	10.00-10.45	Иностранный язык	9
	4	11.05-11.50	Физическая культура	3	11.05-11.50	Иностранный язык	11	11.05-11.50	Физика	8	11.05-11.50	Биология	7	11.05-11.50	Геометрия	8
	5	12.00-12.45	Иностранный язык	9	12.00-12.45	Труд (технология)	3	12.00-12.45	Труд (технология)	2	12.00-12.45	Русский язык	7	12.00-12.45	Литература	7
	6	12.55-13.40	Музыка	2	13.15.-13.55	ОБЗР(ф)		12.55-13.40	Литература	4	12.55-13.40	Физическая культура	2	12.55-13.40	Литература	7
	7							13.50-14.30	Физическая культура	2	14.10.-14.50	История моей Родины (ф)		13.50-14.30	Физическая культура	
		Итого за день		37		Итого	47		Итого	45		Итого	42		Итого	48
Среда	1	08.00-08.45	География	7	08.00-08.45	Биология	8	08.00-08.45	Биология	7	08.00-08.45	География	6	08.00-08.45	Информатика	7
	2	08.55-09.40	Математика	10	08.55-09.40	Математика	13	08.55-09.40	Алгебра	10	08.55-09.40	Химия	10	08.55-09.40	Физика	13
	3	10.00-10.45	Иностранный язык	9	10.00-10.45	Русский язык	12	10.00-10.45	Вероятность и статистика	10	10.00-10.45	Алгебра	9	10.00-10.45	Физика	13
	4	11.05-11.50	Русский язык	8	11.05-11.50	Русский язык	12	11.05-11.50	Русский язык	11	11.05-11.50	Алгебра	9	11.05-11.50	История	10
	5	12.00-12.45	Литература	4	12.00-12.45	История	8	12.00-12.45	Иностранный язык	10	12.00-12.45	Русский язык	7	12.00-12.45	Обществознание	5
	6	12.55-13.40	Труд (технология)	4	12.55-13.40	Труд (технология)	3	12.55-13.40	Физическая культура	2	12.55-13.40	Русский язык	7	12.55-13.40	Биология	7

	7							14.10-14.50	ОБЗР(ф)		14.10.-14.50	Труд (технология)	1	13.50-14.35	Физическая культура	2
Четверг		Итого за день		42		Итого	56		Итого	50		Итого	49		Итого	57
	1	08.00-08.45	История	5	08.00-08.45	Литература	6	08.00-08.45	Литература	4	08.00-08.45	География	6	08.00-08.45	География	5
	2	08.55-09.40	Математика	10	08.55-09.40	Математика	13	08.55-09.40	Русский язык	11	08.55-09.40	Физика	9	08.55-09.40	Алгебра	7
	3	10.00-10.45	Русский язык	8	10.00-10.45	Русский язык	12	10.00-10.45	Геометрия	12	10.00-10.45	Биология	7	10.00-10.45	Вероятность и статистика	7
	4	11.05-11.50	Биология	10	11.05-11.50	Иностранный язык	11	11.05-11.50	Иностранный язык	10	11.05-11.50	Геометрия	10	11.05-11.50	История	10
	5	12.00-12.45	Физическая культура	3	12.00-12.45	Физическая культура	4	12.00-12.45	История	6	12.00-12.45	Иностранный язык	8	12.00-12.45	Биология	7
	6	13.15.-14.55	История моей Родины (ф)		12.55-13.40	География	7	12.55-13.40	Россия – мои горизонты *		12.55-13.40	Физическая культура	2	12.55-13.40	Литература	7
	7				14.10-14.50	Россия – мои горизонты *					14.10-14.50	Россия – мои горизонты *		14.00-14.45	Труд (технология)	4
	8													15.15-15.55	Россия – мои горизонты *	
		Итого за день		36		Итого	53		Итого	43		Итого	42		Итого	47
Пятница	1	08.00-08.45	Литература	4	08.00-08.45	Музыка	1	08.00-08.45	История	6	08.00-08.45	Литература	4	08.00-08.45	ОБЗР	3
	2	08.55-09.40	Физическая культура	3	08.55-09.40	Русский язык	12	08.55-09.40	Алгебра	10	08.55-09.40	Алгебра	9	08.55-09.40	Химия	12
	3	10.00-10.45	Математика	10	10.00-10.45	Математика	13	10.00-10.45	Иностранный язык	10	10.00-10.45	Вероятность и	9	10.00-10.45	Русский язык	6

											статистика					
	4	11.05-11.50	Русский язык	8	11.05-11.50	История	8	11.05-11.50	География	6	11.05-11.50	Иностранный язык	8	11.05-11.50	Русский язык	6
	5	12.00-12.45	ИЗО	3	12.00-12.45	Литература	6	12.00-12.45	Информатика	4	12.00-12.45	История	8	12.00-12.45	Геометрия	8
	6	12.55-13.35	ДНКР	6	13.05-13.50	ИЗО	3	12.55-13.40	Труд (технология)	2	12.55-13.40	Музыка	1	12.55-13.40	Иностранный язык	9
	7				14.00 - 14.40	Физическая культура	4	13.50-14.35	Музыка	1	13.50-14.30	Физическая культура	2			
	Итого за день			34		Итого	47		Итого	39		Итого	41		Итого	44

Расписание среднего общего образования 2026-2027 учебный год

Дни	Урок	Время	10 класс		Время	11 класс	
Понедельник			предмет	Ранг трудности		предмет	Ранг трудности
	1	08.50-09.35	Обществознание	5	08.50-09.35	Литература	8
	2	09.55-10.40	Физика	12	09.55-10.40	Физика	12
	3	11.00-12.45	Геометрия	11	11.00-12.45	Обществознание	5
	4	12.55-13.40	Обществознание	5	12.55-13.40	Иностранный язык	8
	5	13.50-14.35	Литература	8	13.50-14.35	Информатика	6
	6	14.45.- 15.30	Физическая культура	1	14.45.- 15.30	Физическая культура	1
	7						
			Итого	42		Итого	40
Вторник	1	08.00-08.45	Обществознание	5	08.00-08.45	Обществознание	5
	2	08.55-09.40	Русский язык	9	08.55-09.40	Химия	11
	3	10.00-10.45	Русский язык	9	10.00-10.45	Геометрия	11
	4	11.05-11.50	Алгебра	10	11.05-11.50	Обществознание	5
	5	12.00-12.45	Алгебра	10	12.00-12.45	Русский язык	9
	6	12.55.-13.40	Иностранный язык	8	12.55.-13.40	Литература	8
	7	13.50-14.35	Физическая культура	1	14.10-14.50	Я выбираю(ф)	
			Итого	52		Итого	49
Среда	1	08.00-08.45	Иностранный язык	8	08.00-08.45	Биология	7
	2	08.55-09.40	Физика	12	08.55-09.40	Физика	12
	3	10.00-10.45	Литература	8	10.00-10.45	Литература	8
	4	11.05-11.50	Геометрия	11	11.05-11.50	Физическая культура	1

	5	12.00-12.45	Вероятность и статистика	10	12.00-12.45	Алгебра	10
	6	12.55.-13.40	ОБЗР	2	12.55.-13.40	Вероятность и статистика	10
	7	14.10.-14.50	История моей Родины(ф)		14.10.-14.50	История моей Родины(ф)	
			Итого	51		Итого	48
Четверг	1	08.00-08.45	Литература	8	08.00-08.45	Иностранный язык	8
	2	08.55-09.40	Литература	8	08.55-09.40	Иностранный язык	8
	3	10.00-10.45	История	5	10.00-10.45	История	5
	4	11.05-11.50	История	5	11.05-11.50	Алгебра	10
	5	12.00-12.45	Иностранный язык	8	12.00-12.45	Алгебра	10
	6	12.55.-13.40	Биология	7	12.55.-13.40	Русский язык	9
	7	13.50-14.35	Индивидуальный проект	1	13.50-14.35	Физическая культура	1
		15.05.-15.45	Россия – мои горизонты*		15.05.-15.45	Россия – мои горизонты*	
			Итого	42		Итого	51
Пятница	1	08.00-08.45	География	3	08.00-08.45	Литература	8
	2	08.55-09.40	Химия	11	08.55-09.40	Литература	8
	3	10.00-10.45	Обществознание	5	10.00-10.45	Обществознание	5
	4	11.05-11.50	Литература	8	11.05-11.50	География	3
	5	12.00-12.45	Информатика	6	12.00-12.45	История	5
	6	12.55.-13.40	Физическая культура	1	12.55.-13.40	ОБЗР	2
	7	14.10-14.50	Я выбираю(ф)		14.10.-14.50	История моей Родины(ф)	
			Итого	34		Итого	31

