

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОБУ СОШ с.Бельское
Э.Х. Харсева
Приказ №86 от 28.08.2025 г.



РАСПИСАНИЕ УРОКОВ

начального общего, основного общего,
среднего общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения
средняя общеобразовательная школа с.Бельское
муниципального района Стерлитамакский район
Республика Башкортостан
на 2025 – 2026 учебный год

с.Бельское
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. МР 2.4.0331-23 «О направлении методических рекомендаций по оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных учреждениях
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» ;
- СанПиН 1.2.3685-21 «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. В школе отсутствует ступенчатый режим начала и окончания уроков т.к в школу осуществляется подвоз обучающихся из 6 населенных пунктов. Обучающиеся 1-11 классов занимаются в одном здании. Вход и выход обучающихся осуществляется по графику через центральный вход. За каждым классом начальной школы закреплен отдельный учебный кабинет, в котором дети обучаются по всем предметам, за исключением занятий, требующих специального оборудования (в том числе физическая культура, труд (технология), музыка, Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан). Для обучающихся основной и старшей школы предусмотрена кабинетная система.

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, распределении классного руководства, о режиме работы школы, сведениях 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 обучающихся и шкалы трудности учебных предметов (СП 1.2.3685-21).

Образовательное учреждение занимается в одну смену. Наиболее рационально составлено расписание уроков для обучающихся 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, физическая культура в 1 – 4 классах, Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан в 1 - 4 классах При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования (раздел VI, таблица 6.9)

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

Максимально допустимая учебная нагрузка в 1 классе 21 час в неделю. Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 1 класса не превышает 4 уроков и 1 день в неделю – в среду – составляет 5 уроков. 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 организуется динамическая пауза, не превышающая 40 минут.

Максимально допустимая учебная нагрузка во 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.

При составлении расписания для обучающихся 5-11 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин. Расписание для обучающихся 5-11 классов сбалансировать труднее, т.к. всего один учитель английского языка, который ведёт уроки ещё и в начальных классах, шесть учителей – внутренних совместителей.

**Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования
(СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.10)**

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
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
Изобразительное искусство	3	3	1	-	-

**Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования
(СанПиН 1.2.3685-21 раздел VI, Таблица 6.11)**

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	5
География	3
Основы безопасности защиты Родины	2
Физическая культура	1

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, что наибольший ее объем в 1-4 и 5 – 9 классах приходится на вторник и четверг, а в 10 – 11 классах – 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, но в большем количестве, чем в остальные дни недели, а так же предметы учителей совместителей, которые работают в данные дни. 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 и среднего уровней образования предметы естественно-математического цикла чередуются с гуманитарными предметами.

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

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе, используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – 21 ч. по 40 минут каждый; 2-11 классы – 40 минут

- режим учебных занятий для 1 класса – 35 минут

Начало	Режимное мероприятие	Окончание	Перемена
08:30	1 урок	09:05	
09:05	1 перемена	09:15	10 мин.
09:15	2 урок	09:50	
09:50	2 перемена	10:00	10 мин.
10:00	3 урок	10:35	
10:35	3 перемена	11:15	Динамическая пауза - 40 мин.
11:15	4 урок	11:50	

режим учебных занятий для 1 класса – 40 минут

Начало	Режимное мероприятие	Окончание	Перемена
08:30	1 урок	09:10	
09:10	1 перемена	09:20	10 мин.

09:20	2 урок	10:00	
10:00	2 перемена	10:10	10 мин.
10:10	3 урок	10:50	
10:50	3 перемена	11:30	Динамическая пауза - 40 мин.
11:30	4 урок	12:10	
12:10	4 перемена	12:20	10 мин.
12:20	5 урок	13:00	

режим учебных занятий для 2 - 4 классов – 40 минут

Начало	Режимное мероприятие	Окончание	Перемена
08:30	1 урок	09:10	
09:10	1 перемена	09:20	10 мин.
09:20	2 урок	10:00	
10:00	2 перемена	10:10	10 мин.
10:10	3 урок	10:50	
10:50	3 перемена	11:20	30 мин.
11:20	4 урок	12:00	
12:00	4 перемена	12:30	30 мин.
12:30	5 урок	13:10	
13:10	5 перемена	13:20	10 мин.
13:20	6 урок	14:00	

режим учебных занятий для 5 - 9 классов – 40 минут

Начало	Режимное мероприятие	Окончание	Перемена
08:30	1 урок	09:10	
09:10	1 перемена	09:20	10 мин.
09:20	2 урок	10:00	
10:00	2 перемена	10:10	10 мин.
10:10	3 урок	10:50	
10:50	3 перемена	11:20	30 мин.
11:20	4 урок	12:00	
12:00	4 перемена	12:30	30 мин.
12:30	5 урок	13:10	
13:10	5 перемена	13:20	10 мин.
13:20	6 урок	14:00	

14:00	6 перемена	14:10	10 мин.
14:10	7 урок	14:50	

режим учебных занятий для 10 - 11 классов – 40 минут

Начало	Режимное мероприятие	Окончание	Перемена
08:30	1 урок	09:10	
09:10	1 перемена	09:20	10 мин.
09:20	2 урок	10:00	
10:00	2 перемена	10:10	10 мин.
10:10	3 урок	10:50	
10:50	3 перемена	11:20	30 мин.
11:20	4 урок	12:00	
12:00	4 перемена	12:30	30 мин.
12:30	5 урок	13:10	
13:10	5 перемена	13:20	10 мин.
13:20	6 урок	14:00	
14:00	6 перемена	14:10	10 мин.
14:10	7 урок	14:50	

В расписании полностью реализован учебный план школы. При составлении расписания было учтено то, что в школе 1 спортивный зал, школа занимается в одну смену. На основании гигиенической оценки расписания, которая проведена с использованием приложения 3 СанПиН 2.4.2.2821-10 можно сделать следующие выводы. Максимальная нагрузка в 1,2,3,4, 5,6, 7,8 классах приходится на вторник, четверг; в 9,10, 11 классах - на четверг, что не противоречит гигиеническим нормам.

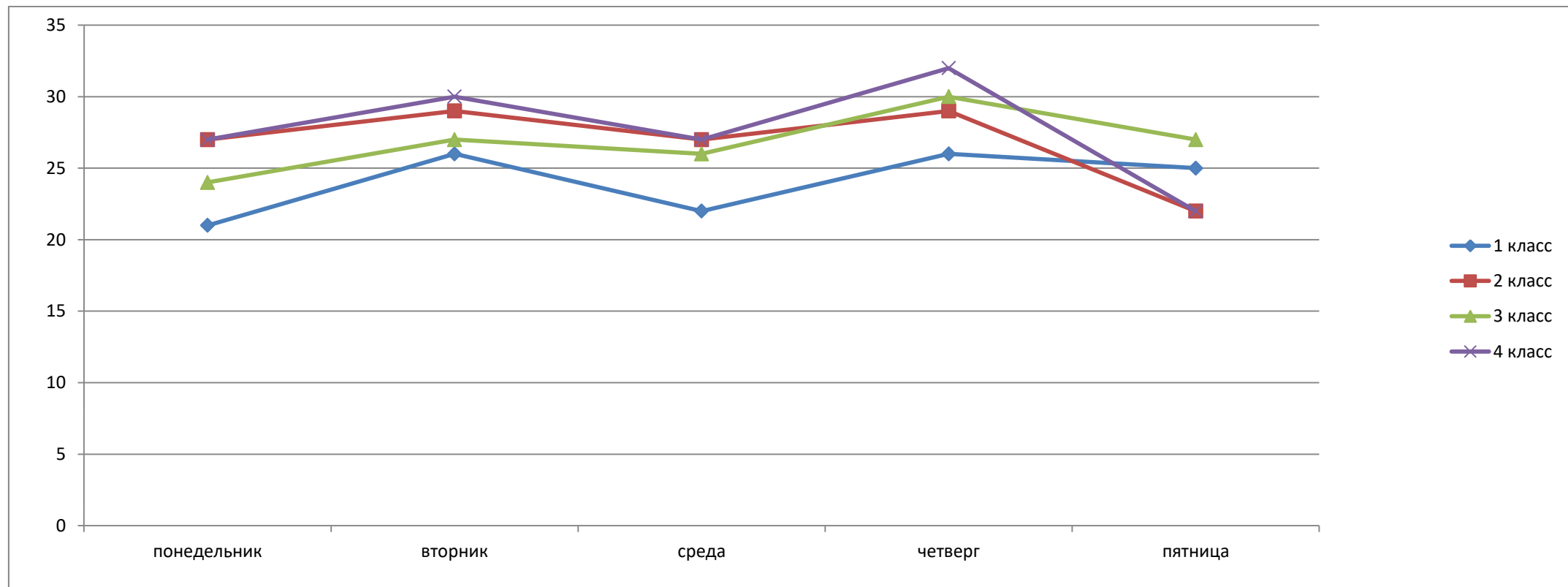
День недели	Классы										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Понедельник	21	27	24	27	39	59	50	50	47	54	54
Вторник	26	29	27	30	43	73	51	56	49	55	55
Среда	22	27	26	27	24	54	43	41	63	57	57
Четверг	26	29	30	32	45	57	49	44	44	44	44
Пятница	25	22	27	22	37	41	47	41	49	49	49

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

	№	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Понедельник	1	Русский язык	Физическая культура	Русский язык	Литературное чтение
	2	Математика	Математика	Окружающий мир	Физическая культура
	3	Физическая культура	Русский язык	Математика	Русский язык
	4	Литературное чтение	Окружающий мир	ИЗО/Музыка	Математика
	5		Литер.чт.на родн.яз.		Окружающий мир
	6				
Вторник	1	Математика	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Русский язык
	2	Русский язык	Математика	Литературное чтение	Иностранный язык (англ.)
	3	Окружающий мир	Гос.(башкирский) язык РБ	Русский язык	Математика
	4	Литер.чт.на родн.яз.	Литературное чтение	Гос.(башкирский) язык РБ	Литер.чт.на родн.яз.
	5		Труд (технология)	Физическая культура	ИЗО/Музык
	6				
Среда	1	Русский язык	Русский язык	Литературное чтение	Математика
	2	Математика	Математика	Физическая культура	Гос.(башкирский) язык РБ
	3	Труд(технология)	Иностранный язык (англ.)	Математика	Русский язык
	4	Литературное чтение	Литературное чтение	Литер.чт.на родн.яз.	Литературное чтение
	5			Русский язык	
	6				
	7				
Четверг	1	Литературное чтение	Русский язык	Родной язык (русский)	Русский язык
	2	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Русский язык	Математика
	3	Физическая культура	Литературное чтение	Математика	Литературное чтение
	4.	Родной язык (русский)	Родной язык (русский)	Окружающий мир	Родной язык (русский)
	5	Окружающий мир	ИЗО/Музыка	Труд (технология)	ОРКСЭ
	6				
Пятница	1	Математика	Физическая культура	Русский язык	Окружающий мир
	2	Русский язык	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Русский язык
	3	Гос.(башкирский) язык РБ	Математика	Математика	Иностранный язык (англ.)
	4	ИЗО/Музыка	Окружающий мир	Литературное чтение	Труд (технология)
	5				

Расп
исан
не
урок
ов в
нача
льн
ых
клас
сах

	6				
	7				



**Расписание
уроков в старших классах
МОБУ СОШ с. Бельское**

	№	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс	10 класс	11 класс
Понедельник.	1	География	Биология	Родная литер (русск.)	История	Литература	История	История
	2	Русский язык	Математика	Математика	Иностранный язык (англ.)	Математика	Родной язык (русск.)	Родной язык (русск.)
	3	Математика	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Математика	Иностранный язык (англ.)	Математика /	Русский язык
	4	Иностранный язык (англ.)	Иностранный язык (англ.)	Русский язык	Гос.(башкирский) язык РБ	История	Русский язык /	Математика
	5	Родной язык (русск.)	Литература	География	Физика	Биология	Иностранный язык (англ.)	Иностранный язык (англ.)
	6	Труд (технология)	Родной язык (русский)	Музыка/ИЗО	Родной язык (русск.)	География	Обществознание	Обществознание
	7			Труд (технология)	Физическая культура	Труд (технология)	Биология	Биология
Вторник	1	История	География	Математика	Русский язык	Обществознание	Литература	Литература
	2	Математика	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	Физика	Физика
	3	Русский язык	Математика	Физика	Иностранный язык (англ.)	Русский язык	Математика/	Математика/
	4	Литература	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Физика	Химия	Химия	Химия
	5	Гос.(башкирский) язык РБ	Иностранный язык (англ.)	История	Информатика	Иностранный язык (англ.)	Физическая культура	Физическая культура
	6	ОДНКНР	Литература	Физическая культура	Обществознание	Литература	Биология	Биология
	7			Литература	Физическая культура	ОБЗР	Обществознание	Обществознание
Среда	1	Литература	История	Математика	Литература	Химия	География	География
	2	Математика	Математика	Литература	Химия	Математика	Иностранный язык (англ.)	Иностранный язык (англ.)
	3	Русский язык	Русский язык	Биология	Математика	Русский язык	Математика	Русский язык
	4	Физическая культура	ОДНКНР	Русский язык	Русский язык	Физика	Литература	Литература
	5	Труд (технология)	Родная литер. (русская)	Труд (технология)	Иностранный язык (нем.)	Иностранный язык (англ.)	Гос.(башкирский) язык РБ	Гос.(башкирский) язык РБ
	6		Труд (технология)	Гос.(башкирский) язык РБ	Музыка/ ОДНКНР	ОДНКНР	Русский язык	Математика
	7				Труд (технология)	Родн. литер/ русск.	Физическая культура	Физическая культура
Четверг	1	Биология	История	Математика	Биология	История	Биология	Иностранный язык (англ.)
	2	Русский язык	Математика	География	Математика	Математика	Физика	Родной язык (русск.)
	3	Математика	Русский язык	История	История	Физика	Математика	ЭК химия
	4	Иностранный язык (англ.)	Обществознание	Математика	Литература	Биология	Литература	Информатика
	5	ИЗО/ Музыка	Иностранный язык (англ.)	Информатика	Родная литер. (русск.)	География	Родная литер (русская)	История
	6	Родная литер. (русская)	ИЗО/Музыка	Родной язык (русск.)	География	Информатика	ОБЗР	ЭК обществознание
	7						Индивид.проект	Математика
Пятница	1	История	Литература	Математика	География	Русский язык	Иностранный язык (англ.)	Физика
	2	Русский язык	Математика	Русский язык	Русский язык	Математика	Родной язык (русск.)	Биология
	3	Математика	Русский язык	Физика	Математика	Физическая культура	Математика	Литература
	4	Иностранный язык (англ.)	Гос.(башкирский) язык РБ	Физическая культура	Химия	Физика	Информатика	Математика
	5	Литература	Физическая культура	Иностранный язык (англ.)	Биология	Литература	История	ОБЗР
	6	Физическая культура	Труд (технология)	Обществознание	ОБЗР	Гос.(башкирский) язык РБ	ЭК обществознание	Родная литер (русская)
		29	30	32	33	33	34	34

