

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №18» г.Салавата

З.Ф.Гареева

Пр. № 585/1 от 29.08.2025

Организация адаптационного периода

Реализация «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки
в первом классе

Количество уроков в день

Сентябрь – октябрь 2025 г.	15 часов в неделю, по 3 урока в день по 35 минут каждый
Ноябрь – декабрь 2025 г.	По 4 урока в день по 35 минут каждый
Январь – май 2026 г.	По 4 урока в день по 40 минут каждый

Расписание уроков в 1-х классах в адаптационный период (I четверть)

Классы		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1А	1	Разговоры о важном (ВД)	Русский язык	Русский язык	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Русский язык
	2	Математика	Литературное чтение	Математика	Литературное чтение	Математика
	3	Русский язык	Родной язык*/ Литературное чтение на родном языке**	Окружающий мир	Труд (технология)	Музыка*/ Изобразительное искусство**
	4	Физическая культура				
1Б	1	Разговоры о важном (ВД)	Русский язык	Окружающий мир	Литературное чтение	Русский язык
	2	Математика	Математика	Математика	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Математика
	3	Русский язык	Родной язык*/ Литературное чтение на родном языке**	Русский язык	Труд (технология)	Физическая культура
	4	Музыка*/ Изобразительное искусство**				
1В	1	Разговоры о важном (ВД)	Русский язык	Русский язык	Литературное чтение	Русский язык
	2	Математика	Окружающий мир	Математика	Математика	Литературное чтение
	3	Русский язык	Родной язык*/ Литературное чтение на родном языке**	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Физическая культура	Музыка*/ Изобразительное искусство**
	4	Труд (технология)				

* Урок проводится в 1,3 неделю месяца

** Урок проводится в 2,4 неделю месяца

**Расписание уроков в 1- х классах в адаптационный период
(II четверть)**

Классы		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1А	1	Разговоры о важном (ВД)	Русский язык	Литературное чтение	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Русский язык
	2	Математика	Математика	Математика	Литературное чтение на родном языке	Математика
		10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза
	3	Русский язык	Родной язык	Русский язык	Русский язык	Литературное чтение
	4	Литературное чтение	Окружающий мир	Окружающий мир	Труд (технология)	Музыка/ Изобразительное искусство
	5	Физическая культура				
1Б	1	Разговоры о важном (ВД)	Русский язык	Литературное чтение	Русский язык	Русский язык
	2	Математика	Математика	Математика	Литературное чтение на родном языке	Математика
		10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза
	3	Русский язык	Родной язык	Русский язык	Окружающий мир	Литературное чтение
	4	Литературное чтение	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Окружающий мир	Труд (технология)	Физическая культура
	5	Музыка/ Изобразительное искусство				
1В	1	Разговоры о важном (ВД)	Родной язык	Русский язык	Окружающий мир	Русский язык
	2	Математика	Математика	Математика	Литературное чтение на родном языке	Математика
		10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза	10.20-11.00 динамическая пауза
	3	Русский язык	Русский язык	Государственный (башкирский) язык Республики Башкортостан	Русский язык	Литературное чтение

	4	Литературное чтение	Физическая культура	Окружающий мир	Литературное чтение	Музыка/ Изобразительное искусство
	5	Труд (технология)				