

Муниципальный округ Горноуральский  
Свердловской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 2

622926, Свердловская обл., Пригородный р-н, с. Южаково, ул. Советская, 10а, E-mail: school2ggo@mail.ru тел. 931-671



Утверждаю  
Директор МБОУ СОШ №2  
И. С. Паньшина  
Приказ №104/7-Д от 29.08.2025 года

**Расписание учебных занятий МБОУ СОШ №2  
в 2025-2026 учебном году**

Учебный год:

2025-2026

Классы:

№ урока	Время	Предмет и тема	Лекция
1. Начало	09:00-09:45	12	9:00-9:45
2. Урок 1	09:45-10:30	математика	10:25-11:10
3. Урок 2	10:30-11:15	математика	11:10-11:45
4. Урок 3	11:45-12:30	математика	12:30-13:15
5. Урок 4	13:15-14:00	математика	14:00-14:45
6. Урок 5	14:45-15:30	математика	15:30-16:15
7. Урок 6	16:15-17:00	математика	17:00-17:45
8. Урок 7	17:45-18:30	математика	18:30-19:15
9. Урок 8	19:15-20:00	математика	20:00-20:45
10. Урок 9	20:45-21:30	математика	21:30-22:15
11. Урок 10	21:30-22:15	математика	22:15-23:00
12. Урок 11	23:00-23:45	математика	23:45-24:30
13. Урок 12	24:30-25:15	математика	25:15-26:00
14. Урок 13	26:00-26:45	математика	26:45-27:30
15. Урок 14	27:30-28:15	математика	28:15-29:00
16. Урок 15	29:00-29:45	математика	29:45-30:30
17. Урок 16	30:30-31:15	математика	31:15-32:00
18. Урок 17	32:00-32:45	математика	32:45-33:30
19. Урок 18	33:30-34:15	математика	34:15-35:00
20. Урок 19	35:00-35:45	математика	35:45-36:30
21. Урок 20	36:30-37:15	математика	37:15-38:00
22. Урок 21	38:00-38:45	математика	38:45-39:30
23. Урок 22	39:30-40:15	математика	40:15-41:00
24. Урок 23	41:00-41:45	математика	41:45-42:30
25. Урок 24	42:30-43:15	математика	43:15-44:00
26. Урок 25	44:00-44:45	математика	44:45-45:30
27. Урок 26	45:30-46:15	математика	46:15-47:00
28. Урок 27	47:00-47:45	математика	47:45-48:30
29. Урок 28	48:30-49:15	математика	49:15-50:00
30. Урок 29	50:00-50:45	математика	50:45-51:30
31. Урок 30	51:30-52:15	математика	52:15-53:00
32. Урок 31	53:00-53:45	математика	53:45-54:30
33. Урок 32	54:30-55:15	математика	55:15-56:00
34. Урок 33	56:00-56:45	математика	56:45-57:30
35. Урок 34	57:30-58:15	математика	58:15-59:00
36. Урок 35	59:00-59:45	математика	59:45-60:30
37. Урок 36	60:30-61:15	математика	61:15-62:00
38. Урок 37	62:00-62:45	математика	62:45-63:30
39. Урок 38	63:30-64:15	математика	64:15-65:00
40. Урок 39	65:00-65:45	математика	65:45-66:30
41. Урок 40	66:30-67:15	математика	67:15-68:00
42. Урок 41	68:00-68:45	математика	68:45-69:30
43. Урок 42	69:30-70:15	математика	70:15-71:00
44. Урок 43	71:00-71:45	математика	71:45-72:30
45. Урок 44	72:30-73:15	математика	73:15-74:00
46. Урок 45	74:00-74:45	математика	74:45-75:30
47. Урок 46	75:30-76:15	математика	76:15-77:00
48. Урок 47	77:00-77:45	математика	77:45-78:30
49. Урок 48	78:30-79:15	математика	79:15-80:00
50. Урок 49	80:00-80:45	математика	80:45-81:30
51. Урок 50	81:30-82:15	математика	82:15-83:00
52. Урок 51	83:00-83:45	математика	83:45-84:30
53. Урок 52	84:30-85:15	математика	85:15-86:00
54. Урок 53	86:00-86:45	математика	86:45-87:30
55. Урок 54	87:30-88:15	математика	88:15-89:00
56. Урок 55	89:00-89:45	математика	89:45-90:30
57. Урок 56	90:30-91:15	математика	91:15-92:00
58. Урок 57	92:00-92:45	математика	92:45-93:30
59. Урок 58	93:30-94:15	математика	94:15-95:00
60. Урок 59	95:00-95:45	математика	95:45-96:30
61. Урок 60	96:30-97:15	математика	97:15-98:00
62. Урок 61	98:00-98:45	математика	98:45-99:30
63. Урок 62	99:30-100:15	математика	100:15-101:00
64. Урок 63	101:00-101:45	математика	101:45-102:30
65. Урок 64	102:30-103:15	математика	103:15-104:00
66. Урок 65	104:00-104:45	математика	104:45-105:30
67. Урок 66	105:30-106:15	математика	106:15-107:00
68. Урок 67	107:00-107:45	математика	107:45-108:30
69. Урок 68	108:30-109:15	математика	109:15-110:00
70. Урок 69	110:00-110:45	математика	110:45-111:30
71. Урок 70	111:30-112:15	математика	112:15-113:00
72. Урок 71	113:00-113:45	математика	113:45-114:30
73. Урок 72	114:30-115:15	математика	115:15-116:00
74. Урок 73	116:00-116:45	математика	116:45-117:30
75. Урок 74	117:30-118:15	математика	118:15-119:00
76. Урок 75	119:00-119:45	математика	119:45-120:30
77. Урок 76	120:30-121:15	математика	121:15-122:00
78. Урок 77	122:00-122:45	математика	122:45-123:30
79. Урок 78	123:30-124:15	математика	124:15-125:00
80. Урок 79	125:00-125:45	математика	125:45-126:30
81. Урок 80	126:30-127:15	математика	127:15-128:00
82. Урок 81	128:00-128:45	математика	128:45-129:30
83. Урок 82	129:30-130:15	математика	130:15-131:00
84. Урок 83	131:00-131:45	математика	131:45-132:30
85. Урок 84	132:30-133:15	математика	133:15-134:00
86. Урок 85	134:00-134:45	математика	134:45-135:30
87. Урок 86	135:30-136:15	математика	136:15-137:00
88. Урок 87	137:00-137:45	математика	137:45-138:30
89. Урок 88	138:30-139:15	математика	139:15-140:00
90. Урок 89	140:00-140:45	математика	140:45-141:30
91. Урок 90	141:30-142:15	математика	142:15-143:00
92. Урок 91	143:00-143:45	математика	143:45-144:30
93. Урок 92	144:30-145:15	математика	145:15-146:00
94. Урок 93	146:00-146:45	математика	146:45-147:30
95. Урок 94	147:30-148:15	математика	148:15-149:00
96. Урок 95	149:00-149:45	математика	149:45-150:30
97. Урок 96	150:30-151:15	математика	151:15-152:00
98. Урок 97	152:00-152:45	математика	152:45-153:30
99. Урок 98	153:30-154:15	математика	154:15-155:00
100. Урок 99	155:00-155:45	математика	155:45-156:30
101. Урок 100	156:30-157:15	математика	157:15-158:00
102. Урок 101	158:00-158:45	математика	158:45-159:30
103. Урок 102	159:30-160:15	математика	160:15-161:00
104. Урок 103	161:00-161:45	математика	161:45-162:30
105. Урок 104	162:30-163:15	математика	163:15-164:00
106. Урок 105	164:00-164:45	математика	164:45-165:30
107. Урок 106	165:30-166:15	математика	166:15-167:00
108. Урок 107	167:00-167:45	математика	167:45-168:30
109. Урок 108	168:30-169:15	математика	169:15-170:00
110. Урок 109	170:00-170:45	математика	170:45-171:30
111. Урок 110	171:30-172:15	математика	172:15-173:00
112. Урок 111	173:00-173:45	математика	173:45-174:30
113. Урок 112	174:30-175:15	математика	175:15-176:00
114. Урок 113	176:00-176:45	математика	176:45-177:30
115. Урок 114	177:30-178:15	математика	178:15-179:00
116. Урок 115	179:00-179:45	математика	179:45-180:30
117. Урок 116	180:30-181:15	математика	181:15-182:00
118. Урок 117	182:00-182:45	математика	182:45-183:30
119. Урок 118	183:30-184:15	математика	184:15-185:00
120. Урок 119	185:00-185:45	математика	185:45-186:30
121. Урок 120	186:30-187:15	математика	187:15-188:00
122. Урок 121	188:00-188:45	математика	188:45-189:30
123. Урок 122	189:30-190:15	математика	190:15-191:00
124. Урок 123	191:00-191:45	математика	191:45-192:30
125. Урок 124	192:30-193:15	математика	193:15-194:00
126. Урок 125	194:00-194:45	математика	194:45-195:30
127. Урок 126	195:30-196:15	математика	196:15-197:00
128. Урок 127	197:00-197:45	математика	197:45-198:30
129. Урок 128	198:30-199:15	математика	199:15-200:00
130. Урок 129	200:00-200:45	математика	200:45-201:30
131. Урок 130	201:30-202:15	математика	202:15-203:00
132. Урок 131	203:00-203:45	математика	203:45-204:30
133. Урок 132	204:30-205:15	математика	205:15-206:00
134. Урок 133	206:00-206:45	математика	206:45-207:30
135. Урок 134	207:30-208:15	математика	208:15-209:00
136. Урок 135	209:00-209:45	математика	209:45-210:30
137. Урок 136	210:30-211:15	математика	211:15-212:00
138. Урок 137	212:00-212:45	математика	212:45-213:30
139. Урок 138	213:30-214:15	математика	214:15-215:00
140. Урок 139	215:00-215:45	математика	215:45-216:30
141. Урок 140	216:30-217:15	математика	217:15-218:00
142. Урок 141	218:00-218:45	математика	218:45-219:30
143. Урок 142	219:30-220:15	математика	220:15-221:00
144. Урок 143	221:00-221:45	математика	221:45-222:30
145. Урок 144	222:30-223:15	математика	223:15-224:00
146. Урок 145	224:00-224:45	математика	224:45-225:30
147. Урок 146	225:30-226:15	математика	226:15-227:00
148. Урок 147	227:00-227:45	математика	227:45-228:30
149. Урок 148	228:30-229:15	математика	229:15-230:00
150. Урок 149	230:00-230:45	математика	230:45-231:30
151. Урок 150	231:30-232:15	математика	232:15-233:00
152. Урок 151	233:00-233:45	математика	233:45-234:30
153. Урок 152	234:30-235:15	математика	235:15-236:00
154. Урок 153	236:00-236:45	математика	236:45-237:30
155. Урок 154	237:30-238:15	математика	238:15-239:00
156. Урок 155	239:00-239:45	математика	239:45-240:30
157. Урок 156	240:30-241:15	математика	241:15-242:00
158. Урок 157	242:00-242:45	математика	242:45-243:30
159. Урок 158	243:30-244:15	математика	244:15-245:00
160. Урок 159	245:00-245:45	математика	245:45-246:30
161. Урок 160	246:30-247:15	математика	247:15-248:00
162. Урок 161	248:00-248:45	математика	248:45-249:30
163. Урок 162	249:30-250:15	математика	250:15-251:00
164. Урок 163	251:00-251:45	математика	251:45-252:30
165. Урок 164	252:30-253:15	математика	253:15-254:00
166. Урок 165	254:00-254:45	математика	254:45-255:30
167. Урок 166	255:30-256:15	математика	256:15-257:00
168. Урок 167	257:00-257:45	математика	257:45-258:30
169. Урок 168	258:30-259:15	математ	

## **Пояснительная записка**

Расписание уроков составлено на основе Учебного план 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.

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 №2 в 2025 – 2026 учебном году организует работу в следующем порядке:

**1.Начало учебного года:** 1 сентября 2025 года.

**2.Окончание учебного года:**

**2.1.Окончание учебных занятий:**

1-4 классы - 26.05.2026 г.

5-8, 10 классы -26.05.2026 г.

9, 11 классы – 26.05.2026 г.

**2.2.Окончание государственной итоговой аттестации:**

9 класс - в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ;

11 класс - в соответствии с приказом Министерства просвещения РФ.

**3. Режим занятий в 2025/26 учебном году:**

1 – 11 классы – пятидневная рабочая неделя.

**4. Начало занятий в 09 часов 00 минут.**

**5. 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.

**6. Продолжительность уроков и перемен:**

**Для 1 класса:**

№ урока	Время	Перемены (мин)	Время
<b>1 четверть</b>			
1	9:00-9:35	15	9:35-9:50
2	9:50-10:25	40 (динамическая пауза)	10:25-11:05
3	11:40-12:15	25	12:15-12:40
<b>2 четверть</b>			
1	9:00-9:35	15	9:35-9:50
2	9:50-10:25	40 (динамическая пауза)	10:25-11:05

3	11:40-12:15	25	12:15-12:40
4	12:40-13:15	15	
	<b>3, 4 четверть</b>		
1	9:00-9:40	10	9:40-9:50
2	9:50-10:30	10	10:30-10:40
3	10:40-11:20	40 (динамическая пауза + обед)	11:20-12:40
4	12:40-13:20	15	13:20-13:40
5	13:40-14:20		

**Для 2-11 классов:**

№ урока	Время	Перемены (мин)	Время
1	9:00-9:40	10	9:40-9:50
2	9:50-10:30	10	10:30-10:40
3	10:40-11:20	20	11:20-11:40
4	11:40-12:20	20	12:20-12:40
5	12:40-13:20	20	13:20-13:40
6	13:40-14:20	10	14:20-14:30
7	14:30-15:10	10	15:10-15:15
8	15:15-15:55		

**Продолжительность учебных четвертей:**

**на уровне начального общего образования в 1 – 4 классах**

Период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель, учебных дней)
	Начала четверти	Окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.20 25	24.10.2025	8 недель (40 дней)
2-ая четверть	05.11.20 25	30.12.2025	8 недель (40 дней)
3-я четверть	12.01.20 26	20.03.2026	9 недель и 3 дня (48 дней)
			Для обучающихся 1 класса -8 недель и 4 дня (44 дня). Дополнительные каникулы с 21.02.2026 по 01.03.2026
4-ая четверть	30.03.20 26	26.05.2026	8 недель (40 дней)
		Итого	34 недели (168 дней)

**на уровне основного общего образования в 5 – 9 классах**

Период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель, учебных дней)
	Начала четверти	Окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.20 25	24.10.2025	8 недель (40 дней)
2-ая четверть	05.11.20 25	30.12.2025	8 недель (40 дней)
3-я четверть	12.01.20 26	20.03.2026	9 недель и 3 дня (48 дней)
			8 недель (40 дней)

четверть	26		
		Итого	34 недели (168 дней)

\*- точная дата окончания учебного года в 9 классах определяется в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

#### **на уровне среднего общего образования в 10 – 11 классах**

Период	Дата		Продолжительность (количество учебных недель, учебных дней)
	Начала полугодия	Окончания полугодия	
1-ое полугодие	01.09.2025	30.12.2025	16 недель (80 дней)
2-ое полугодие	12.01.2026	26.05.2026	16 недель и 3 дня (88 дней)
Итого			34 недели (168 дней)

\*- точная дата окончания учебного года в 11 классах определяется в соответствии с расписанием государственной итоговой аттестации, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

#### **7. Организация промежуточной и итоговой аттестации:**

- промежуточная аттестация на уровнях начального общего и основного общего образования проводится по четвертям, на уровне среднего общего образования – по полугодиям в форме итоговых контрольных работ (тестирований), в соответствии с Положением о промежуточной аттестации обучающихся, проводится соответственно срокам, установленным решением педсовета и приказом образовательного учреждения.

#### **Сроки промежуточной аттестации**

Аттестационный период	Начало промежуточной аттестации	Окончание промежуточной аттестации
1 четверть	13.10.2025	24.10.2025
2 четверть / 1 полугодие	15.12.2025	30.12.2025
3 четверть	09.03.2026	20.03.2026
4 четверть/ 2 полугодие	12.05.2026	22.05.2026

- сроки проведения государственной (итоговой) аттестации для 9,11 классов в 2025/2026 учебном году устанавливаются Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки (Рособрнадзор)

#### **8. 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	10	11
Максимальная нагрузка, часов	21	23	23	23	29	30	32	33	33	34	34

#### **9. Продолжительность учебного года:**

- 1-й класс - 33 учебные недели;
- 2-4-й классы - 34 учебные недели;
- 5-8,10 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 статических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Просмотр телепередач	Просмотр динамических изображений на учебных досках и экранах отраженного свечения	Работа с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой	Прослушиваемые аудиозаписи	Прослушивание аудиозаписей в наушниках
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, офтальмотренаж).

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 подвижных и спортивных игр во внеурочной деятельности;
- 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 1-4 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 14.02. по 23.02.2026 г. - 10 дней;
- для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков;
- нулевые и сдвоенные уроки в 1-4 классах не проводятся;
- обязательно проведение гимнастики для глаз и физкультминуток во время уроков.

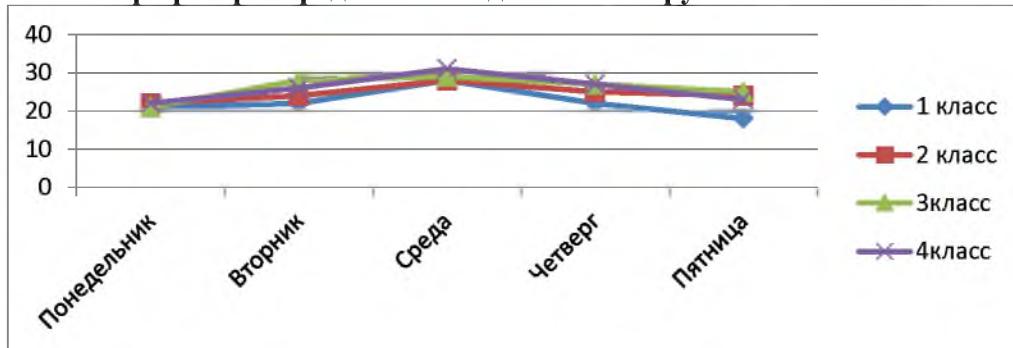
Соблюдается требование максимально допустимой недельной нагрузки - при 5-дневной неделе.

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 /класс	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Понедельник	21	22	21	22
Вторник	22	24	28	26
Среда	28	28	29	31
Четверг	22	25	27	27
Пятница	18	24	25	23

#### **График распределения недельной нагрузки 1-4 классов**



##### **Анализ уроков обучающихся основной школы (Приложение 2).**

- 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. 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.

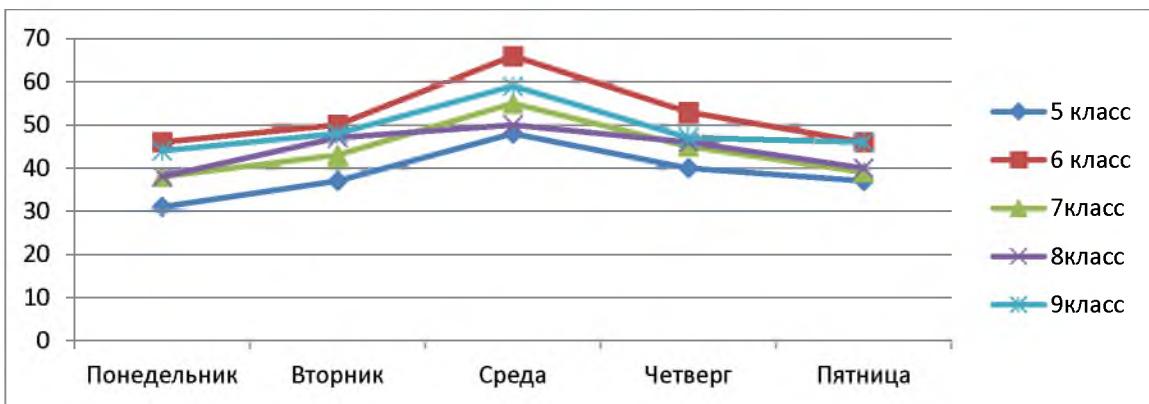
Для учеников восьмых классов таким предметом являются химия.

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
<b>Понедельник</b>	31	46	38	38	44
<b>Вторник</b>	37	50	43	47	48
<b>Среда</b>	48	66	55	50	59
<b>Четверг</b>	40	53	45	46	47
<b>Пятница</b>	37	46	39	40	46

**График распределения недельной нагрузки 5-9 классов**



#### **Анализ расписания уроков, обучающихся 10- 11 классов (Приложение №3,4).**

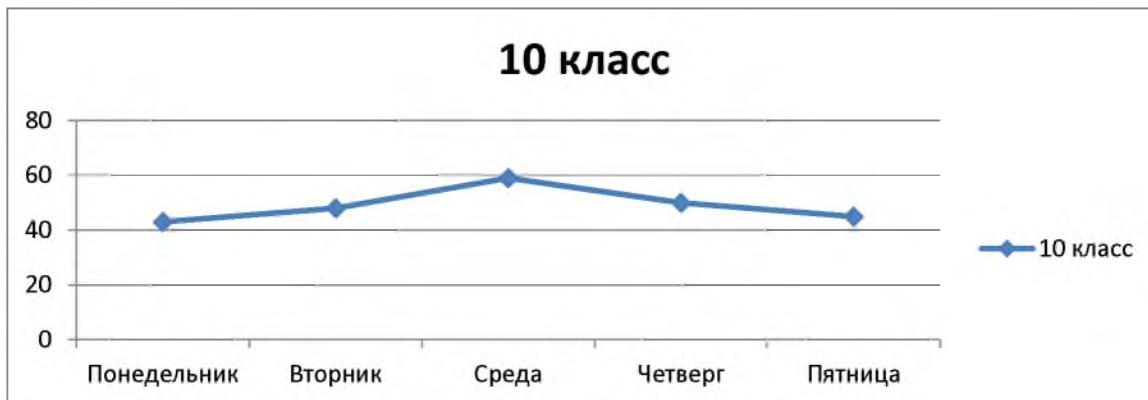
– для обучающихся 10 класса – не более 7 уроков.

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
<b>Понедельник</b>	43	49
<b>Вторник</b>	48	55
<b>Среда</b>	59	59
<b>Четверг</b>	50	49
<b>Пятница</b>	45	45

### График распределения недельной нагрузки 10 класса



### График распределения недельной нагрузки 11 класса



Для удовлетворения биологической потребности в движении независимо от возраста обучающихся в 1-11 классах -2 урока физической культуры и 1 часу 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.

### Расписание часов внеурочной деятельности

#### *Расписание кружков, секций МБОУ СОШ №2 на 2025-2026 учебный год*

Реализация направлений внеурочной деятельности обеспечивает выполнение требований ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО 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.

Внеурочная деятельность организуется по пяти направлениям развития личности:

- **духовно-нравственное,**
- **спортивно-оздоровительное,**
- **социальное,**
- **общественно-интеллектуальное,**
- **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 №2, 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 №2.

## Расписание уроков 1-4 класс

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*							
	1	Литературное чтение	5						
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7						
	4	Физическая культура	1	Труд (технология)	2	Физическая культура	1	Труд (технология)	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>21</b>		<b>22</b>	
<b>Вторник</b>	1	Литературное чтение	5						
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Физическая культура	1	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6
	5			Музыка	3	Физическая культура	1		
<b>Итого баллов за день</b>		<b>22</b>		<b>24</b>		<b>28</b>		<b>26</b>	
<b>Среда</b>	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	4	Окружающий мир	6	Иностранный язык	7	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6
	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1	ИЗО	3	ИЗО	3
<b>Итого баллов за день</b>		<b>28</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>31</b>	

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Четверг	1	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	ОРКСЭ	6
	2	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7	Физическая культура	1
	4	Физическая культура	1	Литературное чтение	5	Занимательный русский язык	7	Русский язык	7
	5							Литературное чтение	5
<b>Итого баллов за день</b>		<b>22</b>		<b>25</b>		<b>27</b>		<b>27</b>	
Пятница	1	Литературное чтение	5	ИЗО	3	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Музыка	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Иностранный язык	7
	4	ИЗО	3	Окружающий мир	6	Музыка	3	Музыка	3
	5					Труд (технология)	2	Физическая культура	1
<b>Итого баллов за день</b>		<b>18</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>23</b>	
<p>Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики.</p> <p>*«Разговоры о важном» – внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).</p>									

## Расписание уроков 5-9 класс

День недели	Уро к	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	Литература	6	География	6	Обществознание	5	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	История	8	Физика	13
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Химия	10	Иностранный язык	9
	4	Литература	4	Физическая культура	4	Физика	8	Иностранный язык	8	Алгебра	7
	5	Труд (технология)	4	Иностранный язык	11	Физическая культура	2	Литература	4	Алгебра	7
	6					ИЗО	1	ОБЗР	3	Физическая культура	2
Итого баллов за день		31		46		38		38		44	
Вторник	1	История	5	История	8	История	6	Информатика	7	География	5
	2	Математика	10	Русский язык	12	Геометрия	12	Геометрия	10	Химия	12
	3	Русский язык	8	Математика	13	Русский язык	11	Физика	9	Иностранный язык	9
	4	Физическая культура	3	Иностранный язык	11	Физика	8	Биология	7	Геометрия	8
	5	Иностранный язык	9	Труд (технология)	3	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Литература	7
	6	Музыка	2	Труд (технология)	3	Литература	4	Практикум по русскому языку	7	Литература	7
Итого баллов за день		37		50		43		47		48	
Среда	1	География	7	Биология	8	Биология	7	География	6	Информатика	7
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Химия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Наглядная геометрия	13	Вероятность и статистика	10	Алгебра	9	Физика	13
	4	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Алгебра	9	История	10
	5	Литература	4	Русский язык	12	Иностранный язык	10	Русский язык	7	Обществознание	5
	6	Наглядная геометрия	10	История	8	Проектная деятельность	4	Русский язык	7	Биология	7

	7				ОБЗР	3	Физическая культура	2	Проектная деятельность	4
<b>Итого баллов за день</b>		<b>48</b>		<b>66</b>		<b>55</b>		<b>50</b>		<b>59</b>
<b>Четверг</b>	1	История	5	Литература	6	Литература	4	География	6	География
	2	Математика	10	Математика	13	Русский язык	11	Физика	9	Алгебра
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Геометрия	12	Биология	7	Вероятность и статистика
	4	Биология	10	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Геометрия	10	История
	5	Физическая культура	3	Физическая культура	4	История	6	Иностранный язык	8	Биология
	6	Труд (технология)	4	География	7	Физическая культура	2	Физическая культура	2	Литература
	7			Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Проектная деятельность	4	Труд (технология)
								Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*
<b>Итого баллов за день</b>		<b>40</b>		<b>53</b>		<b>45</b>		<b>46</b>		<b>47</b>
<b>Пятница</b>	1	Литература	4	Музыка	1	История	6	Литература	4	ОБЗР
	2	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Алгебра	10	Алгебра	9	Химия
	3	Математика	10	Математика	13	Иностранный язык	10	Вероятность и статистика	9	Русский язык
	4	Русский язык	8	История	8	География	6	Иностранный язык	8	Русский язык
	5	ИЗО	3	Литература	6	Информатика	4	История	8	Геометрия
	6	ОБЗР	3	ОБЗР	3	Труд (технология)	2	Музыка	1	Иностранный язык
	7			ИЗО	3	Музыка	1	Труд (технология)	1	Физическая культура
<b>Итого баллов за день</b>		<b>37</b>		<b>46</b>		<b>39</b>		<b>40</b>		<b>46</b>

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

\*«Разговоры о важном», «Россия – мои горизонты» – внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

**Приложение 3****Расписание 10 класса**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя	
		10 класс	
		Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*	
	1	Информатика	6
	2	Алгебра	10
	3	Алгебра	10
	4	Литература	8
	5	Литература	8
	6	Физическая культура	1
Итого баллов за день		43	
Вторник	1	История	5
	2	Обществознание	5
	3	Геометрия	11
	4	Химия	11
	5	Иностранный язык	8
	6	Информатика	6
	7	Индивидуальный проект	5
Итого баллов за день		53	
Среда	1	Обществознание	5
	2	Геометрия	11
	3	Физика	12
	4	Физика	12
	5	Русский язык	9
	6	Русский язык	9
	7	Дизайн	6
Итого баллов за день		55	
Четверг	1	Биология	7

	2	Геометрия	11
	3	Алгебра	10
	4	Литература	8
	5	Иностранный язык	8
	6	История	5
	7	Физическая культура	1
		Россия – мои горизонты*	
<b>Итого баллов за день</b>		<b>50</b>	
<b>Пятница</b>	1	Информатика	6
	2	Информатика	6
	3	Иностранный язык	8
	4	Алгебра	10
	5	Вероятность и статистика	10
	6	География	3
	7	ОБЗР	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>45</b>	
Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.			
*«Разговоры о важном», «Россия – мои горизонты» - внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).			

## Расписание 11 класса

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя	
		11 класс	
		Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*	
	1	Биология	7
	2	Алгебра	10
	3	Алгебра	10
	4	Литература	8
	5	Литература	8
	6	Э/к «Обществознание: теория и практика»	5
	7	Физическая культура	1
<b>Итого баллов за день</b>		<b>49</b>	
Вторник	1	История	5
	2	Обществознание	5
	3	Геометрия	11
	4	Химия	11
	5	Русский язык	9
	6	Иностранный язык	8
	7	Э/к «Компьютерное программирование.Черчение»	6
<b>Итого баллов за день</b>		<b>55</b>	
Среда	1	Обществознание	5
	2	Геометрия	11
	3	Физика	12
	4	Физика	12
	5	Русский язык	9
	6	Э/к «Комплексный анализ текста»	8
	7	ОБЗР	2

<b>Итого баллов за день</b>		<b>59</b>			
<b>Четверг</b>	1	Биология	7		
	2	Геометрия	11		
	3	Алгебра	10		
	4	Литература	8		
	5	Иностранный язык	8		
	6	История	5		
		Россия – мои горизонты*			
<b>Итого баллов за день</b>		<b>49</b>			
<b>Пятница</b>	1	Информатика	6		
	2	Биология	7		
	3	Иностранный язык	8		
	4	Алгебра	10		
	5	Вероятность и статистика	10		
	6	География	3		
	7	Физическая культура	1		
<b>Итого баллов за день</b>		<b>45</b>			
Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.					
*«Разговоры о важном», «Россия – мои горизонты» - внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).					