

УТВЕРЖДАЮ:
Приказ № 59 от 27.08.2025
Директор гимназии: *А.А. Кусова*



Расписание уроков на 2025-2026 учебный год МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона

Пояснительная записка к расписанию уроков

Расписание уроков на 2025– 2025 учебный год составлено в соответствии с учебным планом МБОУ Торопецкая гимназия имени Патриарха Тихона, с требованиями СанПин к составлению расписания, с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей гимназии.

При разработке расписания учебных занятий учитывались следующие нормативные документы:

–Санитарно-эпидемиологические правила «Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные Главным государственным санитарным врачом РФ 29.12.2010 №189.

–Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 24 декабря 2015 года №81 «О внесении изменений №3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарноэпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях

–Правила внутреннего распорядка.

–Учебный план на 2025/2026 учебный год, утвержденный директором гимназии.

Расписание уроков в гимназии преследует цель оптимизации условий обучения обучающихся и создания комфортных условий для всех участников образовательного процесса.

Расписание учебных занятий учитывает выполнение следующих требований:

- минимизации контактов обучающихся в урочное и внеурочное время;
- 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 гимназии;

–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 1- 11 классах - пятидневная учебная неделя. При составлении расписания выполнены гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся 1-11-х классов при пятидневной неделе.

Общий объем нагрузки в течение дня соответствует СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 № 2

Наиболее рационально составлено расписание уроков для учащихся начальных классов. Это объясняется тем, что почти все уроки проводят сами учителя начальных классов, исключение составляют такие предметы, как иностранный язык (во 2-4 классах), музыка и физическая культура (в 1-4 классах). При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

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 в 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 учащихся 5-11 классов также была использована шкала трудности учебных предметов и рекомендации СанПин.

В целом, расписание уроков для учащихся 5-11 классов достаточно сбалансированно: постепенное нарастание учебной нагрузки, пик которой приходится на вторник-четверг, постепенный спад к концу недели.

Класс	Учебная нагрузка
1	21 часа
2	23 часа
3	23 часа
4	23 часа
5	28 часов
6	28 часов
7	30 часа
8	31 часа
9	33 часа
10	34 часа
11	34 часа

Учебная нагрузка в соответствии со шкалой трудности учебных предметов

	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
1 класс	21	22	29	22	16
2 класс	22	28	28	26	24
3 класс	21	29	27	29	22
4 класс	22	31	29	26	25
5 класс	33	41	42	42	27
6 класс	38	45	57	55	50
7 класс	46	47	53	36	35
8 класс	41	42	47	44	36
9 класс	43	52	49	50	47
10 класс	51	54	51	56	53
11 класс	48	57	48	44	44

Де нь	№ п/п	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
п о н е д е л	1	Внеурочный курс «Разговоры о важном»			
	2	Литературное чтение	Литературное чтение	Литературное чтение	Литературное чтение
	3	Математика	Математика	Математика	Математика
	4	Русский язык	Труд (технология)	Физическая культура	Русский язык
	5	Физическая культура	Русский язык	Русский язык	Труд(технология)
	6				
Вторник	1	Литературное чтение	Русский язык	Русский язык	Литературное чтение
	2	Математика	Математика	Математика	Математика
	3	Русский язык	Музыка	Труд (технология)	Русский язык
	4	Труд(технология)	Литературное чтение	Иностранный язык	Окружающий мир
	5		Родная русская литерат.	Литературное чтение	Литературное чтение
	6	Внеурочный курс «Добролюбие» 1 раз в неделю			
Среда	1	Литературное чтение	Литературное чтение	Окружающий мир	Физическая культура
	2	Математика	Математика	Математика	Русский язык
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Иностранный язык
	4	Окружающий мир	Иностранный язык	Физическая культура	Математика
	5	ИЗО	Физическая культура	Родная русская литература	Окружающий мир
		Внеурочный курс «Орлята России» 1 раз в неделю			
Четверг	1	Окружающий мир	Физическая культура	Окружающий мир	Русский язык
	2	Математика	Русский язык	Математика	Математика
	3	Русский язык	Иностранный язык	Русский язык	Физическая культура
	4	Физическая культура	Литературное чтение	Литературное чтение	ОРКСЭ
	5		Окружающий мир	ИЗО	Литературное чтение
Пятница	1	Музыка	Окружающий мир	Литературное чтение	Литературное чтение
	2	Физическая культура	Математика	Музыка	Иностранный язык
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	4	Литературное чтение	Изобразительное искусство	Иностранный язык	Музыка
	5				ИЗО

Де нь	№ п/	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
П о н е д е л ь н и к	1	Внеурочный курс «Разговоры о важном»				
	2	История	Физическая культура	Русский язык	Алгебра	Биология
	3	Русский язык	Русский язык	Алгебра	Музыка	Алгебра
	4	Математика	Музыка	Биология	Русский язык	Русский язык
		Музыка	Математика	История	Биология	Литература
	6	Труд (техн.)	История	Вероятность и статистика	История	Физическая культура
	7	Труд (техн.)		Физическая культура	Физика	История
	8					Труд (техн.)
вторник	1	Математика	Литература	География	Обществознание	Геометрия
	2	Русский язык	Русский язык	Иностранный язык	Геометрия	Химия
	3	Биология	Математика	Русский язык	География	Вероятность и статистика
	4	Иностранный язык	Труд (техн.)	Геометрия	Литература	Литература
	5	Литература	Труд (техн.)	Литература	Вероятность и статистика	География
	6		Биология	Информатика	Иностранный язык	Физика
	7					
Среда	1	Математика	География	Иностранный язык	Русский язык	Русский язык
	2	Русский язык	Математика	Русский язык	Иностранный язык	Алгебра
	3	Русский язык	Русский язык	Алгебра	Физическая культура	География
	4	Литература	История	Физика	Алгебра	Обществознание
	5	Иностранный язык	Литература	Труд (технология)	Химия	ОБЗР
	6	Физическая культура	Иностранный язык	Труд (технология)	ОБЗР	История
	7				История	Физика

Четверг	1	География	ИЗО	Русский язык	Геометрия	Геометрия
	2	Русский язык	Русский язык	Геометрия	Биология	Иностранный язык
	3	Математика	Русский язык	История	Русский язык	Физическая культура
	4	Иностранный язык	Математика	Литература	Литература	Химия
	5	История	Иностранный язык	ИЗО	Физика	Русский язык
	6	ИЗО	Физическая культура	Музыка	Информатика	Физика
	7	Внеурочный курс «Россия – мои горизонты»				
Пятница	1	Математика	Литература	Физическая культура	География	Иностранный язык
	2	Литература	Математика	История	Труд (технология)	Алгебра
	3	История	Русский язык	Алгебра	Физическая культура	История
	4	Родная русская литература	История	Иностранный язык	Алгебра	Информатика
	5	Физическая культура	Иностранный язык	Физика	Химия	Литература.
	6	Внеурочный курс «Моя семья». Семейные ценности»			Иностранный язык	Биология
	7	Внеурочный курс «Моя семья. Семейные ценности»»				

Де нь	№ п/	10 класс	11 класс
	1	Внеурочный курс «Разговоры о важном»	
понеделник	2	Индивидуальный проект	Литература
	3	ОБЗР	Биология
	4	Алгебра	География
	5	Русский язык	Алгебра
	6	Литература	Вероятность и статистика
	7	Биология	Русский язык
	8	Физика	Физическая культура
Вторник			
	1	Химия	История
	2	География	Геометрия
	3	Иностранный язык	Иностранный язык
	4	Геометрия	Литература
	5	История	Литература
	6	Профессиональное обучение	Обществознание
	7	Профессиональное обучение	Физика
Среда			
	1	Химия	Физическая культура
	2	Физическая культура	Иностранный язык
	3	Обществознание	Алгебра
	4	Алгебра	Русский язык
	5	Вероятность и статистика	Литература
	6	Литература	Физика
	7	Информатика	
Четверг			
	1	Русский язык	Химия
	2	Геометрия	Информатика
	3	Алгебра	История
	4	История	Эл.курс «Решение задач повышенной сложности»
	5	Обществознание	Литература
	6	Иностранный язык	ОБЗР
	7	Литература	Обществознание

	8	Внеурочный курс «Россия. Мои горизонты»	
Пятница	1	Химия	Алгебра
	2	Иностранный язык	Иностранный язык
	3	Алгебра	Профессиональное обучение
	4	Физическая культура	Профессиональное обучение
	5	Геометрия	Обществознание
	6	Физика	Обществознание
	7	Внеурочный курс «Моя семья. Семейные ценности»	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 204386788034329348492695391725163536704499088674

Владелец Кустова Анастасия Александровна

Действителен с 11.09.2025 по 11.09.2026