«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 10
_____ Кульнева Е.А.
Приказ № 187
от «27» августа 2025 г.

Расписание уроков и режим занятий
МАОУ СОШ №10
2025-2026 уч.г

Пояснительная записка

1. 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 дополнительных занятий и последним уроком организован 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.

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся имеют облегченный учебный день.

Продолжительность уроков в школе 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, в школе организованы две перемены по 20 минут каждая для организации и приёма горячего питания.

Все работы в учебных кабинетах технологии, обучающиеся выполняют в специальной одежде и (или) с использованием средств индивидуальной защиты.

Для организации трудового обучения кабинеты технологии обеспечиваются необходимым оборудованием и инструментом со специальными приспособлениями, учитывающими особые образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Условия трудового обучения соответствуют возрасту обучающегося, учебным, воспитательным и коррекционным задачам.

Организация профильного обучения в 10 - 11 классах не приводит к увеличению образовательной нагрузки.

При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.

Режим учебного дня, в том числе во время учебных занятий, должен включать различные формы двигательной активности.

В середине урока организуется перерыв для проведения комплекса упражнений для профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.

2. Режим образовательного процесса

Образовательный процесс в Школе осуществляется на основе учебного плана, разрабатываемого Школой самостоятельно в соответствии с примерным учебным планом, календарным учебным графиком и регламентируется расписанием занятий, утвержденным приказом директора Школы.

Календарный учебный график отражает сроки начала и окончания учебного года, даты начала и окончания каникул, продолжительность учебной недели, сменность занятий, продолжительность урока, время начала и окончания уроков, сроки проведения промежуточной аттестации.

Учебный год в Школе начинается 1 сентября. Если этот день приходится на выходной

день, то в этом случае учебный год начинается в первый, следующий за ним, рабочий день.

Продолжительность учебного года для обучающихся уровней начального, основного, среднего общего образования составляет не менее 34 недель без учета государственной (итоговой) аттестации, в 9,11 классах, в первом классе – 33 недели.

2.5. Учебный год составляют учебные периоды: четверти. Количество четвертей - 4.

2.6. При обучении по четвертям после каждого учебного периода следуют каникулы (четверти чередуются с каникулами).

В МАОУ СОШ №10 в 2025-2026 учебном году организованы учебные классы:

НОО: 1,2,3,4; ООО: - 5, 6А, 6Б, 7, 8А, 8Б, 9А, 9Б; СОО: 10 и 11 классы

Уроки в школе проходят в одну смену.

Занятия в 5 и 9—11 классах начинаются в 8.00; ученики 1- 4 и 6 - 8 классы начинают учиться в 8.55

Расписание звонков

№ урока	Время
1	8.00-8.40
2	8.55-9.35
3	9.45-10.25
4	10.35-11.15
5	11.35-12.15
6	12.35-13.15
7	13.25-14.05
8	14.15-14.55

Расписание уроков МАОУ СОШ

День недели	Время	№ урока	1 класс	балл	2 класс	балл	3 класс	балл	4 класс	балл	5 класс	балл	6А класс	балл	6Б класс	балл
понедельник	8.00-8.40	1									РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ					
	8.55-9.35	2	РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		физическая культура	3	РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ	
	9.45-10.25	3	литературное чтение	5	литературное чтение	5	физическая культура	1	русский язык	7	русский язык	8	математика	13	русский язык	12
	10.35-11.15	4	математика	8	физическая культура	1	литературное чтение	5	математика	8	иностранный язык	9	музыка	1	математика	13
	11.35-12.15	5	русский язык	7	математика	8	математика	8	ОРКиСЭ	6	математика	10	математичесая грамотность	7	иностранный язык	11
	12.35-13.15	6	труд	2	русский язык	7	русский язык	7	окружающий мир	6	музыка	2	иностранный язык	11	география	7
	13.25-14.05	7			3D - ручка		окружающий мир	6	физическая культура	1	РР и КО/информатика	3	русский язык	12	история	8
	14.15-14.55	8											история	8	музыка	1
	15.05-15.45	9											**НВП**		**НВП**	
	сумма баллов			22		21		27		28		35		52		52
	8.00-8.40	1									русский язык	8				
	8.55-9.35	2	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	иностранный язык	7	история	5	русский язык	12	иностранный язык	11

вторник	9.45-10.25	3	математика	8	математика	8	иностранный язык	7	русский язык	7	математика	10	литература	6	история	8
	10.35-11.15	4	литературное чтение	5	иностранный язык	7	физическая культура	1	математика	8	литература	4	история	8	русский язык	12
	11.35-12.15	5	физическая культура	1	окружающий мир	6	математика	8	литературное чтение	5	биология	10	математика	13	литература	6
	12.35-13.15	6	окружающий мир	6	труд	2	литературное чтение	5	труд	2	информатика/ **РР и КО**		физическая культура	4	математика	13
	13.25-14.05	7					ШАХМАТЫ		**юный физик**		**РИТМИКА**	**3**	физическая культура	4	**проектн деят**	
	14.15-14.55	8											**проектн деят**		читательская грамотность	4
	15.05-15.45	9														
	сумма баллов			27		30		28		29		40		47		54
среда	8.00-8.40	1									математика	10				
	8.55-9.35	2	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	8	ИЗО	3	КРЗ	4
	9.45-10.25	3	математика	8	музыка	3	математика	8	математика	8	литература	4	иностранный язык	11	биология	8
	10.35-11.15	4	музыка	3	математика	8	литературное чтение	5	физическая культура	1	иностранный язык	9	биология	8	русский язык	12
	11.35-12.15	5	физическая культура	1	литературное чтение	5	3D - ручка		литературное чтение	5	география	7	математика	13	русский язык	12
	12.35-13.15	6	ШАХМАТЫ		калейдоскоп наук	4	музыка	3	ФУНКЦ ГРАМ		история	5	русский язык	12	математика	13

	13.25-14.05	7			ШАХМАТЫ				музыка	3	**проектн деят**		русский язык	12	коррекционная математика	8
	14.15-14.55	8											**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**	
	15.05-15.45	9														
	сумма баллов			19		27		23		24		43		59		57
четверг	8.00-8.40	1									русский язык	8				
	8.55-9.35	2	русский язык	7	иностранный язык	7	русский язык	7	русский язык	7	иностранный язык	9	труд	3	русский язык	12
	9.45-10.25	3	литературное чтение	5	русский язык	7	иностранный язык	7	окружающий мир	6	физическая культура	3	труд	3	литература	6
	10.35-11.15	4	окружающий мир	6	окружающий мир	6	окружающий мир	6	иностранный язык	7	история	5	русский язык	12	физическая культура	4
	11.35-12.15	5	ИЗО	3	литературное чтение	5	калейдоскоп наук	4	литературное чтение	5	математика	10	литература	6	физическая культура	4
	12.35-13.15	6	ОРЛЯТА РОССИИ		физическая культура	1	труд	2	ОРЛЯТА РОССИИ		ИЗО	3	география	7	математика	13
	13.25-14.05	7			ОРЛЯТА РОССИИ		ОРЛЯТА РОССИИ				НВП		математика	13	ИЗО	3
	14.15-14.55	8											**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**		**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**	
	15.05-15.45	9														

сумма баллов			21		26		26		25		38		44		42
8.00-8.40	1									русский язык	8				
8.55-9.35	2	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	литература	4	иностранный язык	11	труд	3
9.45-10.25	3	математика	8	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		математика	8	математика	8	математика	10	русский язык	12	труд	3
10.35-11.15	4	физическая культура	1	математика	8	литературное чтение	5	литературное чтение	5	естественно-научная грамотность	3	читательская грамотность	4	русский язык	12
11.35-12.15	5	литературное чтение	5	литературное чтение	5	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		ИЗО	3	труд	4	история	8	литература	6
12.35-13.15	6	ФУНКЦ ГРАМ		ИЗО	3	ИЗО	3	**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		труд	4	математика	13	история	8
13.25-14.05	7	ТЕАТР/Проек деят		ТЕАТР/Проек деят		ТЕАТР/Проек деят		ТЕАТР/Проек деят		**СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**		литература	6	математика	13
14.15-14.55	8											**ХОР**		**ХОР**	
15.05-15.45	9														
сумма баллов			21		23		23		23		33		54		45
количество часов		21		23		23		23		**29**		30		30	

пятница

I № 10 имени воина - интернационалиста Александра Харламова на 2025-2026 уч. год

7 класс	балл	8А класс	балл	8Б класс	балл	9А класс	балл	9Б класс	балл	10Б класс	10И класс	балл	11 класс
						РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ			РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ
РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		РАЗГОВОРЫ О ВАЖНОМ		русский язык	6	русский язык	6	алгебра		10	индивидуальн проект
алгебра	10	иностранный язык	8	труд (черченбие)	1	физика	13	история	10	алгебра		10	география
русский язык	11	алгебра	9	физика	9	история	10	литература	7	биология У	информатика У	7	алгебра У
литература	4	физика	9	русский язык	7	ОБЗР	3	физическая культура	2	информатика		6	биология
физика	8	русский язык	7	алгебра	9	информатика	7	физическая культура	2	история		5	русский язык
матем грам/иностран язык	10	биология	7	читательск грам	3	труд	4	физика	13	литература		9	вероятность и статистика У
матем грам/иностран язык	6	физическая культура	2	биология	7	**ПО/ДПИ**							
РИТМИКА				**проектн деятельн**									
	49		42		36		43		40			47	
						химия	12	русский язык	6	иностранный язык		8	история
ИЗО	1	физическая культура	2	география	6	алгебра	7	химия	12	геометрия		11	литература

биология	7	физическая культура	2	химия	10	русский язык	6	алгебра	7	обществознание У		5	геометрия У
география	6	химия	10	геометрия	10	иностранный язык	9	алгебра	7	обществознание У		5	геометрия У
русский язык	11	геометрия	10	история	8	обществознание	5	иностранный язык	9	физика		12	химия
история	6	русский язык	7	коррекционная математика		география	5	обществознание	5	русский язык		9	иностранный язык
геометрия	12	история	8	русский язык	7	читательская грамотность	4	труд	4	география		3	обществознание
финансовая грамотность	8	география	6	литература	4	**ХОР**		**ПО/ДПИ**		**РИТМИКА**			
проект деят				**проектн деятельн**									
	51		45		45		48		50			53	
						геометрия	8	информатика	7	биология		7	русский язык
иностранный язык Т	10	русский язык	7	история	8	вероятность и статистика	7	физика	13	биология У	информатика У	6	алгебра У
алгебра	10	история	8	русский язык	7	физика	13	геометрия	8	технология	информатика У	6	алгебра У
история	6	алгебра	9	информатика	7	русский язык	6	вероятность и статистика	7	технология		2	физика
музыка	1	информатика	7	алгебра	9	литература	7	ОБЗР	3	вероятность и статистика		10	иностранный язык
физическая культура	2	вероятность и статистика	9	КРЗ	3	иностранный язык	9	география	5	литература		8	информатика У

физическая культура	2	ОБЗР	3	вероятность и статистика	9	биология	7	иностранный язык	9	литература		8	информатика У
иностранный язык		литература	4	**ХОР**									
		ХОР											
	31		47		43		57		52			47	
		проектн деятельн				физическая культура	2	ПРОФОРИЕНТАЦИЯ		обществознание У		5	финансовая грамотность
русский язык	11	алгебра	9	**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**		физическая культура	2	биология	7	обществознание У		5	алгебра У
литература	4	обществознание	5	алгебра	9	география	5	алгебра	7	иностранный язык		8	информатика У
алгебра	10	иностранный язык	8	обществознание	5	алгебра	7	география	5	химия		11	информатика У
физика	8	химия	10	иностранный язык	8	алгебра	7	история	10	ПРОФОРИЕНТАЦИЯ			обществознание
ПРОФОРИЕНТАЦИЯ		физика	9	химия	10	**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**		литература	7	ОБЗР		2	литература
информатика/иностранный язык	10	биология	7	физика	9	химия	12	литература	7	финансовая грамотность		4	литература
информатика/иностранный язык	4	**ПРОФОРИЕНТАЦИЯ**		физическая культура	2	история	10	химия	12	индивидуальн проект			ПРФОРИЕНТАЦИЯ
НВП		**проектн деятельн**		физическая культура	2			**ХОР**					

	47		48		45		45		55			35	
						биология	7	русский язык	6	физическая культура		1	физическая культура
история	6	геометрия	10	литература	4	геометрия	8	биология	7	физическая культура		1	физическая культура
русский язык	11	иностранный язык	8	биология	7	физика	13	геометрия	8	история		5	геометрия У
геометрия	12	труд (черченбие)	1	иностранный язык	8	литература	7	коррекционная матем	7	геометрия		11	история
вероятность и статистика	10	география	6	музыка	1	литература	7	КРЗ	3	физика		12	иностранный язык
география	6	литература	4	геометрия	10	иностранный язык	9	**РР и КО**		русский язык		9	физика
труд	2	музыка	1	география	6	**РИТМИКА**		физика	13	иностранный язык		8	ОБЗР
труд	2	читательск грам	3	ОБЗР	3								
СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ													
	49		33		39		51		44			47	
32		33		33		33		33		34	34		34