

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение --
Тыгшская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ – Тыгшская СОШ)

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МАОУ – Тыгшской СОШ

№ 01-05/448 от «29» августа 2025 г.

Д.Е. Пермикина



Расписание уроков
для 1-11 классов
на 2025-2026 учебный год

Пояснительная записка

Расписание уроков составлено в соответствии с требованиями СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28; Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Занятия ведутся в режиме 5 –дневной недели в одну смену, начало занятий в 08.35ч, окончание - в 14.55 ч.

Количество часов, отведённых на освоение обучающимися учебного плана МАОУ-Тыгишской СОШ, состоящего из обязательной части и части, формируемой участниками образовательного процесса в совокупности не превышает величину недельной образовательной нагрузки:

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка, не более
1	21
2-4	23
5	29
6	30
7	32
8-9	33
10-11	34

Объем максимально допустимой недельной нагрузки в течение дня для обучающихся:

В адаптационный период:

1-х классов 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 остальные периоды:

1-х классов в январе - мае - по 4 урока в день (по 40 минут каждый) и один раз в неделю может быть 5 уроков (за счет включения в расписание урока физической культуры);

2 - 4-х классов - 5 уроков и один раз в неделю может быть 6 уроков (за счет включения в расписание урока физической культуры);

5 - 6-х классов - 6 уроков;

7 - 11-х классов - 7 уроков.

В середине учебного дня для первоклассников организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут, предпочтительно на свежем воздухе. На каждом уроке проводятся обязательные физкультминутки, предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

Расписание составлено с учётом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.

Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся имеют облегчённый день в среду или четверг.

Продолжительность непрерывного использования в образовательном процессе электронных средств обучения устанавливается согласно таблице 6.8 СанПиН 2.4.2.2821-1 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

При реализации учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час реализуется образовательной организацией за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, включая использование учебных модулей по видам спорта Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры,

обеспечивается за счёт секций, кружков. Спортивные нагрузки на занятиях физической культурой, кружках и секциях соответствуют возрасту, состоянию здоровья и физической подготовленности обучающихся, а также метеоусловиям (если они организованы на открытом воздухе).

**Расписание звонков на 2025-2026 учебный год
для 1-4 классов**

1 класс сентябрь-декабрь	1 класс Январь-май	2 класс	3 класс	4 класс
1) 08.35-09.10 20 мин	1) 08.35-09.15 20 мин	1) 08.35-09.15 20 мин	1) 08.35-09.15 20 мин	1) 08.35-09.15 20 мин
2) 09.30-10.05 20 мин	2) 09.35-10.15 20 мин	2) 09.35-10.15 20 мин	2) 09.35-10.15 20 мин	2) 09.35-10.15 20 мин
3) 10.25-11.00 10 мин	3) 10.35-11.15 10 мин	3) 10.35-11.15 10 мин	3) 10.35-11.15 10 мин	3) 10.35-11.15 10 мин
4) 11.10-12.05	4) 11.25-12.05 20 мин	4) 11.25-12.05 20 мин	4) 11.25-12.05 20 мин	4) 11.25-12.05 20 мин
	5) 12.25-13.05	5) 12.25-13.05	5) 12.25-13.05	5) 12.25-13.05

**Расписание звонков на 2025-2026 учебный год
для 5-9 классов**

5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1) 08.35-09.15 20 мин				
2) 09.35-10.15 20 мин				
3) 10.35-11.15 10 мин				
4) 11.25-12.05 20 мин				
5) 12.25-13.05 20 мин				
6) 13.25-14.05 10 мин				
7) 14.15-14.55	7) 14.15-14.55	7) 14.15-14.55	7) 14.15-14.55	7) 14.15-14.55

**Расписание звонков на 2025-2026 учебный год
для 10-11 классов**

10 класс	11 класс
1) 08.35-09.15 20 мин	1) 08.35-09.15 20 мин
2) 09.35-10.15 20 мин	2) 09.35-10.15 20 мин
3) 10.35-11.15 10 мин	3) 10.35-11.15 10 мин
4) 11.25-12.05 20 мин	4) 11.25-12.05 20 мин
5) 12.25-13.05 20 мин	5) 12.25-13.05 20 мин
6) 13.25-14.05	6) 13.25-14.05

10 мин 7)14.15-14.55	10 мин 7)14.15-14.55
-------------------------	-------------------------

**Расписание уроков на I-II четверть
2-4 классы**

	№	2 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	3 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	4 класс	Шкала трудности предметов (баллы)
Понедельник	1	Русский язык	7	Иностранный язык (английский)	7	ОРКСЭ *	6
	2	Иностранный язык (английский)	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Математика	8	Математика	8	Литературное чтение	5
	4	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Иностранный язык (английский)	7
	5					Математика	8
Вторник	1	Математика	8	Русский язык	7	Музыка	3
	2	Музыка	3	Футбол	1	Русский язык	7
	3	Русский язык	7	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6
	4	Литературное чтение	5	Музыка	3	Литературное чтение	5
	5	Футбол	1	Литературное чтение	5		
Среда	1	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	2	Русский язык	7	Физическая культура	1	Математика	8
	3	Литературное чтение	5	Математика	8	Труд (технология)	2
	4	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	5	Физическая культура	1				
Четверг	1	Математика	8	Русский язык	7	Иностранный язык (английский)	7
	2	Иностранный язык (английский)	7	Математика	8	Русский язык	7
	3	Русский язык	7	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6
	4	Изобразительное искусство	3	Литературное чтение	5	Физическая культура	1
	5			Труд (технология)	2	Математика	8
Пятница	1	Физическая культура	1	Русский язык	7	Русский язык	7
	2	Русский язык	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	3	Литературное чтение	5	Математика	8	Математика	8
	4	Окружающий мир	6	Иностранный язык (английский)	7	Изобразительное искусство	3
	5	Труд (технология)	2	Изобразительное искусство	3	Литературное чтение	5

*Основы религиозных культур и светской этики

Расписание уроков на I-II четверть 5-9 классы

	№	5 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	6 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	7 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	8 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	8А класс	Шкала трудности предметов (баллы)	9 класс	Шкала трудности предметов (баллы)
Понедельник	1.	Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном	
	2.	Труд (технология)	4	Физическая культура	4	Русский язык	11	Химия	10	Основы социальной жизни		География	5
	3.	Физическая культура	3	Труд (технология)	3	Алгебра	10	Русский язык	7	История		Химия	12
	4.	Математика	10	Русский язык	12	Труд (технология)	2	Физическая культура	2	География		Алгебра	7
	5.	Русский язык	8	Математика	13	Вероятность и статистика	10	Труд (технология)	1	Биология		Русский язык	6
	6.	Биология	10	История	8	Информатика	4	Алгебра	9	Русский язык		Труд (технология)	4
	7.	Шахматы в школе	3	Иностранный язык (английский)	11	Биология	7	Информатика	7			Физическая культура	2
Вторник	1	КБЖ**	1	Математика	13	Геометрия	12	Иностранный язык (английский)	8	Труд (технология)		История	10
	2	Математика	10	КБЖ	3	Иностранный язык (английский)	10	История	8	Труд (технология)		Геометрия	8
	3	География	7	Русский язык	12	КБЖ	3	Геометрия	10	Адаптивная физическая культура		Иностранный язык (английский)	9
	4	Литература	4	Шахматы в школе	4	Русский язык	11	Вероятность и статистика	9	Математика		Физическая культура	2
	5	Русский язык	8	Литература	6	Литература	4	Шахматы в школе	2	КБЖ		Обществознание	5
	6	Иностранный язык (английский)	9	География	7	Литература	4	Физика	9	Чтение		Литература	7
	7							Литература	4			Физика	13
Среда	1	Физическая культура	3	Математика	13	Алгебра	10	Русский язык	7	Труд (технология)		Иностранный язык (английский)	9
	2	Русский язык	8	Иностранный язык (английский)	11	История	6	Алгебра	9	Труд (технология)		Русский язык	6
	3	Математика	10	История	8	Изобразительное искусство	1	Физическая культура	2	География		Информатика	7
	4	История	5	Русский язык	12	География	6	Иностранный язык (французский)	8	История		Алгебра	
	5	Литература	4	Литература	6	Иностранный язык (английский)	10	География	6	Математика		Физика	13
	6	Иностранный язык (английский)	9	Физическая культура	4	Физика	8	Обществознание	5	Русский язык		Биология	7
	7					Русский язык	11	Биология	7	Чтение			
Четверг	1	История	5	Математика	13	музыка	1	Литература	4	Труд (технология)		Литература	7
	2	Русский язык	8	Музыка	1	Геометрия	12	Химия	10	Труд (технология)		Геометрия	8
	3	Музыка	2	История	8	Физическая культура	2	Геометрия	10	Математика		Иностранный язык (английский)	9
	4	Математика	10	Русский язык	12	История	6	Музыка	1	Чтение		Химия	12
	5	Изобразительное искусство	3	Русский язык	12	Шахматы в школе	2	Иностранный язык (английский)	8	Русский язык		География	5
	6			Иностранный язык (английский)	11	Иностранный язык (английский)	10	География	6	Адаптивная физическая культура		Физика	13
	7											История	10
п	1	Труд (технология)	4	Математика	13	География	6	Алгебра	9	Русский язык		Русский язык	6

2	Русский язык	8	Труд (технология)	3	Алгебра	10	Русский язык	7	Биология		Алгебра	7
3	История	5	Литература	6	Труд (технология)	2	Иностранный язык (английский)	8	Чтение		Биология	7
4	Математика	10	Биология	8	Русский язык	11	ОБЗР*	3	Труд (технология)		Введение в Новейшую историю	10
5	Литература	4	Русский язык	12	История	5	Биология		Информатика		ОБЗР	3
6	Иностранный язык (английский)	9	Изобразительное искусство	3	Физика	8	История	8	Основы социальной жизни		Вероятность и статистика	7
7					Физическая культура	2	Физика	9			Литература	7

*Основы безопасности и защиты Родины

**Культура безопасности жизнедеятельности

**Расписание уроков на 1 полугодие
10,11 классы**

	№	10 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	11 класс	Шкала трудности предметов (баллы)
Понедельник	1	Разговоры о важном		Разговоры о важном	
	2	Алгебра и начала математического анализа	10	Алгебра и начала математического анализа	10
	3	Информатика	6	История	5
	4	Иностранный язык (английский)	8	Химия	11
	5	Химия	11	Обществознание	5
	6	Литература	8	Физическая культура	1
	7	Физика	12	Литература	8
Вторник	1	Биология	12	Русский язык	9
	2	Русский язык	9	Биология	7
	3	Геометрия	11	Обществознание	5
	4	История	5	Иностранный язык (английский)	8
	5	Алгебра и начала математического анализа	10	Геометрия	11
	6	Информатика	6	Футбол	1
	7	Литература	8	Информатика	6
Среда	1	География	3	Обществознание	5
	2	Алгебра и начала математического анализа	10	География	3
	3	Литература	8	Иностранный язык (английский)	8
	4	Физическая культура	1	Алгебра и начала математического анализа	10
	5	Обществознание	5	Геометрия	11
	6	Геометрия	11	Литература	8
	7	Информатика	6	Физика	12
Четверг	1	Решение расчетных задач	11	Алгебра и начала математического анализа	10
	2	Физическая культура	1	Русский язык	9
	3	Русский язык	9	Решение расчетных задач	11
	4	Иностранный язык (английский)	8	Общебиологические закономерности	7
	5	Индивидуальный проект		Геометрия	11
	6	Алгебра и начала математического анализа	10	История	5
	7	Физика	12	Физика	12
Пятница	1	История	5	Иностранный язык (английский)	8
	2	Иностранный язык (английский)	8	Обществознание	5
	3	Информатика	6	Алгебра и начала математического анализа	10
	4	Геометрия	11	Физическая культура	1
	5	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	6	ОБЗР*	2	Литература	8
	7	Обществознание	5	ОБЗР	2

*Основы безопасности и защиты Родины

Расписание уроков на III-IV четверть 5-9 классы

	№	5 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	6 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	7 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	8 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	8А класс	Шкала трудности предметов (баллы)	9 класс	Шкала трудности предметов (баллы)
Повздельник	1.	Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном		Разговоры о важном	
	2.	Труд (технология)	4	Физическая культура	4	Русский язык	11	Химия	10	Основы социальной жизни		География	5
	3.	Физическая культура	3	Труд (технология)	3	Алгебра	10	Русский язык	7	История		Химия	12
	4.	Математика	10	Русский язык	12	Труд (технология)	2	Физическая культура	2	География		Алгебра	7
	5.	Русский язык	8	Математика	13	Вероятность и статистика	10	Труд (технология)	1	Биология		Русский язык	6
	6.	Биология	10	История	8	Информатика	4	Алгебра	9	Русский язык		Труд (технология)	4
	7.	Шахматы в школе	3	Иностранный язык (английский)	11	Биология	7	Информатика	7			Физическая культура	2
Вторник	1	КБЖ**	1	Математика	13	Геометрия	12	Иностранный язык (английский)	8	Труд (технология)		История	10
	2	Математика	10	КБЖ	3	Иностранный язык (английский)	10	История	8	Труд (технология)		Геометрия	8
	3	География	7	Русский язык	12	КБЖ	3	Геометрия	10	Адаптивная физическая культура		Иностранный язык (английский)	9
	4	Литература	4	Шахматы в школе	4	Русский язык	11	Вероятность и статистика	9	Математика		Физическая культура	2
	5	Русский язык	8	Литература	6	Литература	4	Шахматы в школе	2	КБЖ		Обществознание	5
	6	Иностранный язык (английский)	9	География	7	Литература	4	Физика	9	Чтение		Литература	7
	7							Литература	4			Физика	13
Среда	1	Физическая культура	3	Математика	13	Алгебра	10	Русский язык	7	Труд (технология)		Иностранный язык (английский)	9
	2	Русский язык	8	Иностранный язык (английский)	11	История	6	Алгебра	9	Труд (технология)		Русский язык	6
	3	Математика	10	История	8	Изобразительное искусство	1	Физическая культура	2	География		Информатика	7
	4	История	5	Русский язык	12	География	6	Иностранный язык (французский)	8	История		Алгебра	
	5	Литература	4	Литература	6	Иностранный язык (английский)	10	География	6	Математика		Физика	13
	6	Иностранный язык (английский)	9	Физическая культура	4	Физика	8	Обществознание	5	Русский язык		Биология	7
	7					Русский язык	11	Биология	7	Чтение			
Четверг	1	История	5	Математика	13	музыка	1	Литература	4	Труд (технология)		Литература	7
	2	Русский язык	8	Музыка	1	Геометрия	12	Химия	10	Труд (технология)		Геометрия	8
	3	Музыка	2	История	8	Физическая культура	2	Геометрия	10	Математика		Иностранный язык (английский)	9
	4	Математика	10	Русский язык	12	История	6	Музыка	1	Чтение		Химия	12
	5	Изобразительное искусство	3	Русский язык	12	Шахматы в школе	2	Иностранный язык (английский)	8	Русский язык		География	5
	6			Иностранный язык (английский)	11	Иностранный язык (английский)	10	География	6	Адаптивная физическая культура		Физика	13

Пятница	7										История	10	
	1	Труд (технология)	4	Математика	13	География	6	Алгебра	9	Русский язык		Русский язык	6
	2	Русский язык	8	Труд (технология)	3	Алгебра	10	Русский язык	7	Биология		Алгебра	7
	3	История	5	Литература	6	Труд (технология)	2	Иностранный язык (английский)	8	Чтение		Биология	7
	4	Математика	10	Биология	8	Русский язык	11	ОБЗР*	3	Труд (технология)		Шахматы в школе	10
	5	Литература	4	Русский язык	12	История	5	Биология		Информатика		ОБЗР	3
	6	Иностранный язык (английский)	9	Изобразительное искусство	3	Физика	8	История	8	Основы социальной жизни		Вероятность и статистика	7
	7					Физическая культура	2	Физика	9			Литература	7

*Основы безопасности и защиты Родины

**Культура безопасности жизнедеятельности

**Расписание уроков на 2 полугодие
10,11 классы**

	№	10 класс	Шкала трудности предметов (баллы)	11 класс	Шкала трудности предметов (баллы)
Понедельник	1	Разговоры о важном		Разговоры о важном	
	2	Алгебра и начала математического анализа	10	Алгебра и начала математического анализа	10
	3	Информатика	6	История	5
	4	Иностранный язык (английский)	8	Химия	11
	5	Химия	11	Обществознание	5
	6	Литература	8	Физическая культура	1
	7	Физика	12	Литература	8
Вторник	1	Биология	12	Русский язык	9
	2	Русский язык	9	Биология	7
	3	Геометрия	11	Обществознание	5
	4	История	5	Иностранный язык (английский)	8
	5	Алгебра и начала математического анализа	10	Геометрия	11
	6	Информатика	6	Футбол	1
	7	Литература	8	Информатика	6
Среда	1	География	3	Обществознание	5
	2	Алгебра и начала математического анализа	10	География	3
	3	Литература	8	Иностранный язык (английский)	8
	4	Физическая культура	1	Алгебра и начала математического анализа	10
	5	Обществознание	5	Геометрия	11
	6	Геометрия	11	Литература	8
	7	Информатика	6	Физика	12
Четверг	1	Решение расчетных задач	11	Алгебра и начала математического анализа	10
	2	Физическая культура	1	Русский язык	9
	3	Русский язык	9	Решение расчетных задач	11
	4	Иностранный язык (английский)	8	Общебиологические закономерности	7
	5	Индивидуальный проект		Геометрия	11
	6	Алгебра и начала математического анализа	10	История	5
	7	Физика	12	Физика	12
Пятница	1	История	5	Иностранный язык (английский)	8
	2	Иностранный язык (английский)	8	Обществознание	5
	3	Информатика	6	Алгебра и начала математического анализа	10
	4	Геометрия	11	Физическая культура	1
	5	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	6	ОБЗР*	2	Литература	8
	7	Обществознание	5	ОБЗР	2

*Основы безопасности и защиты Родины

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668839453888955595534287592580057180478369931231

Владелец Пермикина Дарья Евгеньевна

Действителен с 20.02.2025 по 20.02.2026