**Пояснительная записка**

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана МБОУ СОШ №5 на 2024 – 2025 учебный год в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее по тексту СП 2.4.3648-20 и постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее по тексту СанПиН 1.2.3685-21), которые разработаны с учетом возрастных особенностей обучающихся и направлены на охрану и укрепление здоровья детей и подростков, с учетом баллов дневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся возможностей школы.

При составлении расписания учитывалось следующее:

1) пятидневная учебная неделя для 1-11 классов;

2) занятость спортивного зала;

3) закрепление учебных кабинетов за определенными классами;

4) нагрузка учителей.

Занятия для учащихся начинаются в 08 часов 30 минут. Время проведения уроков и перемен создано с учетом эпидемиологической ситуации с соблюдением санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения коронавирусной инфекции (COVID-19).

Ежедневное количество уроков

- для учащихся 1-х классов не более 4-х, один раз в неделю 5 уроков, за счет урока физической культуры;

- для учащихся 2-4 классов – не более 5 уроков.

- для учащихся 5-6 классов – не более 6 уроков.

- для учащихся 7-11 классов – не более 7 уроков.

С целью профилактики утомления, для оптимизации образовательной деятельности в расписании уроков в течение дня и недели: в начальных классах основные предметы с высокими баллами трудности (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир) чередуются с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для учащихся основного общего и среднего образования предметы естественно-математической области чередуются с гуманитарными предметами. В расписании 1-4 классов не допускаются сдвоенные уроки.

Для учащихся 2 – 4-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2 - 3-м уроках; для учащихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

При составлении расписания учтено, что в школе один спортивный зал и два учителя физической культуры. Уроки физической культуры распределены с учетом занятости спортзала.

Вторая половина дня предоставлена для организации внеурочной деятельности. Между началом занятий внеурочной деятельности и последним уроком организуется перерыв продолжительностью 20-30 минут.

В расписании полностью реализован Учебный план школы.

При составлении расписания уроков учитывался ряд параметров:

• максимально допустимый недельный объем учебной нагрузки;

• максимально допустимый недельный объем внеурочной деятельности;

• максимально допустимая образовательная нагрузка в течение дня;

• общий объем нагрузки в течение дня.

Максимальная нагрузка в 1-11 классах приходится на середину недели.

Режим обучения по четвертям предусматривает 4 учебные четверти. Каникулы: осенние, зимние, весенние и летние. Дополнительные каникулы в середине третьей четверти рассчитаны только на учеников первых классов.

Учебная нагрузка распределяется в соответствии с Гигиеническими требованиями к максимально допустимой учебной недельной нагрузке обучающихся 1-4 классов **(**СанПиН 1.2.3685-21, таблица 6.6**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая учебная недельная нагрузка  (в академических часах) \* | Недельный объем внеурочной деятельности, не более  (в академических часах) |
|  | при 5-ти дневной неделе, не более | Независимо от продолжительности учебной недели, не более |
| 1 | 21 | 10 |
| 2-4 | 23 | 10 |

Гигиенические требования к максимально допустимой учебной недельной нагрузке обучающихся 5 -11 классов **(**СанПиН 1.2.3685-21, Таблица 6.6**)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая учебная недельная нагрузка (в академических часах) \* | Недельный объем внеурочной деятельности, не более (в академических часах) |
|  | при 5-ти дневной неделе, не более | Независимо от продолжительности  учебной недели, не более |
| 5 | 29 | 10 |
| 6 | 30 | 10 |
| 7 | 32 | 10 |
| 8-9 | 33 | 10 |
| 10-11 | 34 | 10 |

При составлении расписания уроков учитывалась динамика дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкала трудности учебных предметов.

Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования (СП 1.2.3685-21, Таблица 6.9)

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные предметы | Количество баллов |
| Математика | 8 |
| Русский язык/Родной язык | 7 |
| Иностранный язык | 7 |
| Окружающий мир | 6 |
| Литературное чтение | 5 |
| Изобразительное искусство | 3 |
| Музыка | 3 |
| Труд (технология) | 2 |
| Физическая культура | 1 |

Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования (СанПиН 1.2.3685-21, Таблица 6.10)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные предметы | Количество баллов (по классам) | | | | |
| 5 класс | 6 класс | 7 класс | 8 класс | 9 класс |
| Физика | - | - | 8 | 9 | 13 |
| Химия | - | - | - | 10 | 12 |
| История | 5 | 8 | 6 | 8 | 10 |
| Иностранный язык | 9 | 11 | 10 | 8 | 9 |
| Математика | 10 | 13 | - | - | - |
| Геометрия | - | - | 12 | 10 | 8 |
| Алгебра | - | - | 10 | 9 | 7 |
| Природоведение | 7 | 8 | - | - | - |
| Биология | 10 | 8 | 7 | 7 | 7 |
| Литература/ литература/ РЯ. Чит.гр-ть | 4 | 6 | 4 | 4 | 7 |
| Информатика /вероятность и статистика | 4 | 10 | 4 | 7 | 7 |
| Русский язык | 8 | 12 | 11 | 7 | 6 |
| География | - | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Изобразительное искусство | 3 | 3 | 1 | - | - |
| Мировая художественная культура (МХК) | - | - | 8 | 5 | 5 |
| Музыка | 2 | 1 | 1 | 1 | - |
| Обществознание | 6 | 9 | 9 | 5 | 5 |
| Труд (технология) | 4 | 3 | 2 | 1 | 4 |
| Основы безопасности и защиты Родины | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Физическая культура/Модуль «Футбол» | 3 | 4 | 2 | 2 | 2 |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Шкала трудности учебных предметов на уровне среднего общего образования (СанПиН 1.2.3685-21, Таблица 6.11) | |
| Учебные предметы | Количество баллов |
| Физика | 12 |
| Математика (геометрия), Химия | 11 |
| Математика (алгебра) | 10 |
| Русский язык | 9 |
| Литература / Иностранный язык | 8 |
| Биология | 7 |
| Информатика/вероятность и статистика | 6 |
| История, Обществознание /Индивидуальный проект/Семьеведение | 5 |
| География | 3 |
| Основы безопасности и защиты Родины | 2 |
| Физическая культура | 1 |

После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

# Соблюдаются основные требования к составлению расписания для обучающихся.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Класс**  **1 2 3 4** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Смена обучения | Только 1-я смена | 1-я смена | 1-я смена | 1-я смена |
| Максимально допустимая аудиторная недельная  нагрузка (в академических часах) при 5-ти дневной неделе | 21 | 23 | 23 | 23 |
| Максимально допустимый недельный объем  нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Объем максимально допустимой аудиторной нагрузки в течение дня (в академических часах) | не более 4 уроков | не более 5 уроков | не более 5 уроков | не более 5 уроков |
| Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах) | 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической  культуры | 5 уроков | 5 уроков | 5 уроков |
| Дневное расписание уроков (трудность предметов) | основные предметы  проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы  проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы  проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы проводятся на 2 - 3- х уроках |
| Недельное расписание уроков (трудность предметов) | Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. В расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатель** | **Класс** | | | | | | |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
| Смена обучения | 1-я - смена | 1 –я смена | 1 –я смена | 1 –я смена | 1-я смена | 1-я смена | 1- я смена |
| Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 5-ти дневной неделе | 29 | 30 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 |
| Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Объем максимально допустимой  аудиторной нагрузки в течение дня (в академических часах) | не более 6 уроков | не более 6 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков |
| Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах) | не более 6 уроков | не более 6 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более7 уроков |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дневное расписание уроков (трудность предметов) | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4  уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4  уроках | основны е  предмет ы проводя тся на 2,  3, 4  уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основны е  предмет ы проводя тся на 2,  3, 4  уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках |
| Недельное расписание уроков (трудность предметов) | Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. В расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. | | | | | | |
| Чередование разных видов деятельности | Основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры | | | | Предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами | | |

**Расписание уроков**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №5 Мантуровского муниципального округа Костромской области**

**1-е полугодие 2024/2025 уч.года**

***(пятидневная учебная неделя)***

***для обучающихся начального общего образования (1-4 класс)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | № урока | **1 класс** | | **2 класс** | | **3класс** | | **4 класс** | |
| **Понедельник** | | | | | | | | |
|  | **предмет** | **ранг**  **труднос ти** | **предмет** | **ранг**  **труднос ти** | **предмет** | **ранг**  **труднос ти** | **предмет** | **ранг**  **труднос ти** |
| 1 | литературное  чтение | 5 | русский язык | 7 | окружающий мир | 6 | окружающий мир | 6 |
| 2 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 | русский язык | 7 | физическая  культура | 1 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 | физическая  культура | 1 | литературное  чтение | 5 | физическая  культура | 1 | физическая  культура | 1 |
| **Итого за день** | | **21** |  | **21** |  | **22** |  | **22** |
| **Вторник** | | | | | | | | | |
|  |  | **1 класс** | | **2 класс** | | **3класс** | | **4 класс** | |
|  | 1 | литературное  чтение | 5 | окружающий мир | 6 | литературное  чтение | 5 | иностранный язык | 7 |
| 2 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | математика | 8 |
| 3 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 | русский язык | 7 |
| 4 | музыка | 3 | литературное чтение | 5 | иностранный язык | 7 | физическая  культура | 1 |
| 5 | физическая  культура | 1 | труд (технология) | 2 | физическая  культура | 1 | литературное  чтение | 5 |
| **Итого за день** | | **24** |  | **28** |  | **28** |  | **28** |
| **Среда** | | | | | | | | | |
|  | 1 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 | литературное  чтение | 5 | литературное  чтение | 5 |
| 2 | математика | 8 | математика | 8 | русский язык | 7 | иностранный язык | 7 |
| 3 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | математика | 8 | математика | 8 |
| 4 | изобразительное  искусство | 3 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 | русский язык | 7 |
| 5 |  |  | физическая культура | 1 | музыка | 3 | изобразительное  искусство | 3 |
|  | **Итого за день** | | **24** |  | **29** |  | **30** |  | **30** |
| **Четверг** | | | | | | | | | |
|  | 1 | литературное  чтение | 5 | музыка | 3 | литературное  чтение | 5 | окружающий мир | 6 |
| 2 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 | физическая  культура | 1 | литературное  чтение | 5 | физическая  культура | 1 | музыка | 3 |
|  | 5 |  |  | изобразительное  искусство | 3 | изобразительное  искусство | 3 | физическая  культура | 1 |
|  | **Итого за день** | | **21** |  | **23** |  | **24** |  | **25** |
| **Пятница** | | | | | | | | | |
|  | 1 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 | литературное чтение | 5 | основы  религиозных культур и светской  этики | 6 |
| 2 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 3 | литературное  чтение | 5 | физическая  культура | 1 | окружающий мир | 6 | литературное  чтение | 5 |
| 4 | Труд (технология) | 2 | литературное  чтение | 5 | Труд (технология) | 2 | Труд (технология) | 2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Итого за день** | | **20** |  | **20** |  | **20** |  | **20** |
|  | **ИТОГО в неделю:** | **21** |  | **23** |  | **23** |  | **23** |  |

**Расписание уроков**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №5 Мантуровского муниципального округа Костромской области**

**1-е полугодие 2024/2025 уч.года**

***(пятидневная учебная неделя)***

***для обучающихся основного общего образования (5-9 класс)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | **5 класс** | | **6 класс** | | **7 класс** | | **8 класс** | | **9класс** | |
|  |  | предмет | ранг трудн ости | предмет | ранг трудн ости | предмет | ранг труд ност  и | предмет | ранг труд ност  и | предмет | ранг труд ност  и |
| **Понедельник** | 1 | история | 5 | география | 7 | литература | 4 | обществознание | 5 | иностранный язык | 9 |
| 2 | русский язык | 8 | математика | 13 | иностранный  язык | 10 | геометрия | 10 | история | 10 |
| 3 | математика | 10 | русский язык | 12 | геометрия | 12 | история | 8 | химия | 12 |
| 4 | русский язык | 8 | иностранный  язык | 11 | РЯ. Чит.гр-ть | 4 | алгебра | 9 | алгебра | 7 |
| 5 | литература | 4 | изобразительное искусство | 3 | физическая  культура | 2 | русский язык | 7 | русский язык | 6 |
|  | 6 | музыка | 2 | технология | 3 | география | 6 | физическая  культура | 2 | литература | 7 |
|  | **Итого за день** | | **37** |  | **49** |  | **38** |  | **42** |  | **51** |
| **Вторник** | 1 | литература | 4 | биология | 8 | литература | 4 | география | 6 | русский язык | 6 |
| 2 | иностранный язык | 9 | обществознание | 9 | русский язык | 11 | алгебра | 9 | физика | 13 |
| 3 | математика | 10 | математика | 13 | физика | 8 | биология | 7 | литература | 7 |
| 4 | биология | 10 | русский язык | 12 | алгебра | 10 | иностранный язык | 8 | физика | 13 |
| 5 | технология | 4 | РЯ. Чит.гр-ть | 4 | физическая  культура | 2 | история | 8 | иностранный язык | 9 |
|  | 6 | физическая культура | 3 | технология | 3 | биология | 7 | физика | 9 | биология | 7 |
|  | 7 |  |  |  |  | история | 6 | музыка | 1 | ОБЗР | 3 |
|  |  | **Итого за день** | **40** |  | **49** |  | **48** |  | **48** |  | **58** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Среда** | 1 | литература | 4 | иностранный  язык | 11 | обществознание | 9 | география | 6 | география | 5 |
| 2 | математика | 10 | математика | 13 | иностранный язык | 10 | химия | 13 | физика | 13 |
| 3 | русский язык | 8 | русский язык | 12 | геометрия | 12 | геометрия | 10 | история | 10 |
| 4 | математика | 10 | математика | 13 | русский язык | 11 | иностранный язык | 8 | химия | 12 |
| 5 | иностранный язык | 9 | физическая  культура | 4 | алгебра | 10 | русский язык | 7 | геометрия | 8 |
|  | 6 | физическая культура | 3 | литература | 6 | изобразительное искусство | 1 | родная литература | 4 | иностранный язык | 9 |
|  | 7 |  |  |  |  | музыка | 1 | ОБЗР | 3 | физическая  культура | 2 |
|  | **Итого за день** | | **44** |  | **59** |  | **54** |  | **50** |  | **59** |
| **Четверг** | 1 | география | 7 | история | 8 | физика | 8 | иностранный язык | 9 | биология | 7 |
| 2 | математика | 10 | русский язык | 12 | русский язык | 11 | физика | 9 | геометрия | 8 |
| 3 | иностранный язык | 9 | математика | 13 | алгебра | 10 | химия | 10 | алгебра | 7 |
| 4 | русский язык | 8 | русский язык | 12 | русский язык | 11 | алгебра | 9 | второй иностранный язык | 9 |
| 5 | история | 5 | литература | 6 | биология | 7 | литература | 4 | информатика | 7 |
|  | 6 |  |  | физическая  культура | 4 | технология | 2 | биология | 7 | литература | 7 |
|  | 7 |  |  |  |  |  |  | технология | 1 | обществознание | 5 |
|  | **Итого за день** | | **39** |  | **55** |  | **49** |  | **49** |  | **50** |
| **Пятница** | 1 | ОДНКНР | 4 | литература | 6 | география | 6 | информатика | 7 | иностранный язык | 9 |
| 2 | русский язык | 8 | математика | 13 | алгебра | 10 | иностранный язык | 8 | русский язык | 6 |
| 3 | математика | 10 | русский язык | 12 | иностранный  язык | 10 | алгебра | 9 | информатика | 7 |
| 4 | РЯ. Чит.гр-ть | 4 | иностранный  язык | 11 | история | 6 | русский язык | 7 | алгебра | 7 |
| 5 | технология | 4 | история | 8 | информатика | 4 | физическая  культура | 2 | география | 5 |
|  | 6 | изобразительное  искусство | 3 | музыка | 1 | технология | 2 | литература | 4 | физическая  культура | 2 |
|  |  | **Итого за день** | **33** |  | **51** |  | **38** |  | **36** |  | **36** |
|  |  | **28** |  | **30** |  | **32** |  | **33** |  | **33** |  |

**Расписание уроков**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №5 городского округа город Мантурово Костромской области**

**2-е полугодие 2021/2022 уч.года**

***(пятидневная учебная неделя)***

***для обучающихся среднего общего образования (10-11 класс)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | **10 класс** | | **11 класс** | |
|  |  | **предмет** | **ранг трудности** | **предмет** | **ранг**  **трудности** |
| **Понедельник** | 1 | география | 3 | биология | 7 |
| 2 | химия | 12 | математика (алгебра) | 10 |
| 3 | математика (алгебра) | 10 | химия | 12 |
| 4 | биология | 7 | иностранный язык | 8 |
| 5 | иностранный язык | 8 | литература | 8 |
|  | 6 | литература | 8 | физическая культура | 1 |
|  | 7 | физическая культура | 1 | география | 3 |
|  | **Итого за день** | | **49** | **Итого за день** | **49** |
| **Вторник** | 1 | история | 5 | иностранный язык | 8 |
| 2 | математика (геометрия) | 11 | физика | 12 |
| 3 | физика | 12 | математика (геометрия) | 11 |
| 4 | русский язык | 9 | обществознание | 5 |
| 5 | обществознание | 5 | русский язык | 9 |
| 6 | иностранный язык | 8 | биология | 7 |
|  | 7 | ОБЗР | 2 | физическая культура | 1 |
|  | **Итого за день** | | **52** | **Итого за день** | **52** |
| **Среда** | 1 | литература | 8 | иностранный язык | 8 |
| 2 | математика (геометрия) | 11 | математика (геометрия) | 11 |
| 3 | математика (алгебра) | 10 | математика (алгебра) | 10 |
| 4 | иностранный язык | 8 | литература | 8 |
| 5 | обществознание | 5 | биология | 7 |
| 6 | биология | 7 | обществознание | 5 |
|  | 7 |  |  | семьеведение | 5 |
|  | **Итого за день** | | **49** | **Итого за день** | **54** |
| **Четверг** | 1 | история | 5 | история | 5 |
| 2 | физика | 12 | математика (алгебра) | 10 |
| 3 | математика (алгебра) | 10 | физика | 12 |
| 4 | обществознание | 5 | обществознание | 5 |
| 5 | иностранный язык | 8 | Вероятность и статистика | 6 |
|  | 6 | физическая культура | 1 | биология | 7 |
|  | 7 | индивидуальный проект | 5 |  |  |
|  | **Итого за день** | | **46** | **Итого за день** | **45** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Пятница** | 1 | биология | 7 | обществознание | 5 |
| 2 | литература | 8 | иностранный язык | 8 |
| 3 | математика (алгебра) | 10 | математика (алгебра) | 10 |
| 4 | вероятность и статистика | 6 | информатика | 6 |
| 5 | информатика | 6 | литература | 8 |
| 6 | обществознание | 5 | биология | 7 |
|  | **Итого за день** | | **42** | **Итого за день** | **44** |
| Итого в неделю | **34 часа** | | Итого в неделю | **34 часа** |  |

**Расписание уроков**

**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа №5 городского округа город Мантурово Костромской области**

**1-е полугодие 2024/2025 уч.года**

***(пятидневная учебная неделя)***

***для обучающихся начального общего образования (1 класс)***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Понедельник** | | |
| № урока | **Предмет** | **Ранг труднос ти** |
| 1 | Окружающий мир | 6 |
| 2 | Математика | 8 |
| *Динамическая пауза – 40 мин.* | | |
| 3 | Русский язык | 7 |
| 4 | Физическая культура | 1 |
| **Итого за день** | | **22** |
|  | **Вторник** | | |
|  | 1 | Литературное чтение | 5 |
| 2 | Русский язык | 7 |
| *Динамическая пауза– 40 мин.* | | |
| 3 | Математика | 8 |
| 4 | Музыка | 3 |
| 5 | Физическая культура | 1 |
| **Итого за день** | | **24** |
| **Среда** | | | |
|  | 1 | Литературное чтение | 5 |
| 2 | Русский язык | 7 |
| *Динамическая пауза – 40 мин.* | | |
| 3 | Математика | 8 |
| 4 | Изобразительное искусство | 3 |
|  | **Итого за день** | | **23** |
| **Четверг** | | | |
|  | 1 | Литературное чтение | 5 |
| 2 | Математика | 8 |
| *Динамическая пауза – 40 мин.* | | |
| 3 | Русский язык | 7 |
| 4 | Физическая культура | 1 |
|  | **Итого за день** | | **21** |
| **Пятница** | | | |
|  | 1 | Окружающий мир | 6 |
| 2 | Русский язык | 7 |
| *Динамическая пауза – 40 мин.* | | |
| 3 | Литературное чтение | 5 |
| 4 | Технология | 2 |
|  | **Итого за день** | | **20** |

Руководствуясь п.3.4.16 СП 2.4.3648-20, табл.6.6. «Требования к организации образовательного процесса» СанПиН 1.2.3685-21, облегченный день – четверг.