

**Частное учреждение средняя общеобразовательная школа  
"Ретро"**

# **Расписание уроков 1 – 11 классы**

**2023-2024 учебный год**



Подписан:  
Береснев Дмитрий  
Сергеевич

DN: C=RU,  
OU=директор,  
O="ЧУ  
СОШ"Ретро",

CN=Береснев  
Дмитрий Сергеевич,  
E=retro@retroschool.i

nfo Основание: я  
подтверждаю этот  
документ своей  
удостоверяющей  
подписью. Дата:  
2023.09.07 16:01:

54+03'00'

**Пояснительная записка  
к расписанию уроков НО ЧУ СОШ «Ретро»  
на 2023-2024 учебный год**

Расписание уроков на 2023-2024 учебный год составлено согласно нормативным документам: СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО, а также в соответствии с Учебным планом образовательного учреждения на 2023–2024 учебный год, учебными программами по предметам. Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки преподавателей. При формировании расписания уроков учитывались данные о дневном и недельном циклах изменения работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами.

Образовательная организация занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для обучающихся первой смены. Количество уроков по дням недели не превышает предельно допустимой нагрузки. Продолжительность уроков составляет 40 минут.

Образовательная недельная нагрузка распределяется в соответствии с СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", с СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" 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 художественной, естественнонаучной, технической, социально-педагогической, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой направленностей, запланированы на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организован перерыв продолжительностью 20 минут. Недельный объем внеурочной деятельности по направлениям развития личности: духовно-нравственной, социальной, общеинтеллектуальной, общекультурной, спортивно-оздоровительной составляет не более 10 часов на одного обучающегося.

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 40 минут.

Максимальная недельная нагрузка в часах соответствует гигиеническим требованиям санитарных правил СП 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" при режиме 5-дневной недели и составляет:

Учебная нагрузка при 5-дневной	1 класс	21 ч
	2 - 4 класс	23 ч

учебной неделе, не более	5 класс	29 ч
	6 класс	30 ч
	7 класс	32 ч
	8 - 9 класс	33 ч
	10 - 11 класс	34 ч

Для предупреждения переутомления обучающихся в течение недели имеется облегченный учебный день среда.

Расписание уроков для 1-11 классов составлено исходя из шкалы трудности учебных предметов для каждого уровня общего образования в соответствии с п. 6.9–6.11 СанПиН 1.2.3685-21.

### Шкалы трудности учебных предметов по СанПиН

#### 1-4 классы

Учебные предметы	Количество баллов
Математика	8
Русский язык/Родной язык	7
Информатика и ИКТ	6
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Технология	2
Физическая культура	1

#### 5-9 классы

Учебные предметы		Количество баллов (по классам)				
		5	6	7	8	9
Физика		–	–	8	9	13
Химия		–	–	–	10	12
История		5	8	6	8	10
Иностранный язык		9	11	10	8	9
Математика	Математика	10	13	–	–	–
	Геометрия	–	–	12	10	8
	Алгебра	–	–	10	9	7
Природоведение		7	8	–	–	–
Биология		10	8	7	7	7
Литература		4	6	4	4	7
Информатика и ИКТ		4	10	4	7	7
Русский язык/Родной язык		8	12	11	7	6
География		–	7	6	6	5
Искусство	Изобразительное искусство	3	3	1	–	–
	Мировая художественная культура	–	–	8	5	5
	Музыка	2	1	1	1	–
Обществознание (включая экономику и право)		6	9	9	5	5
Технология		4	3	2	1	4
Черчение		–	–	–	5	4

<b>Основы безопасности жизнедеятельности</b>	1	2	3	3	3
<b>Физическая культура</b>	3	4	2	2	2

### 10-11 классы

<b>Учебные предметы</b>	<b>Количество баллов</b>
Физика	12
Математика (геометрия), Химия	11
Математика (алгебра)	10
Русский язык/Родной язык	9
Литература, Иностранный язык	8
Биология	7
Информатика и ИКТ	6
История, Обществознание (включая экономику и право), Искусство (МХК)	5
География	3
Основы безопасности жизнедеятельности	2
Физическая культура	1

### Распределение учебной нагрузки: Диагностика расписания

(распределение по баллам 1-11 класс на 2023-2024 учебный год)

<b>Классы</b>	<i>1а</i>	<i>1б</i>	<i>2а</i>	<i>2б</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>
<b>Дни недели</b>													
<b>Понедельник</b>	21	22	23	23	21	24	38	53	45	41	44	40/38	53/51
<b>Вторник</b>	26	27	29	29	28	27	44	57	54	48	51,5	61	57
<b>Среда</b>	19	19	25	25	24	25	38	47	44	44,5	48	39	45
<b>Четверг</b>	24	23	27	27	29	26	41	54	47,5	47	50	62,5/ 56,5	51,5
<b>Пятница</b>	21	20	22	22	23	23	32	50	35	34	37	54	48/42

Учтен ход дневной и недельной кривой умственной работоспособности обучающихся. Учебная нагрузка в недельном цикле распределена так, что наибольшая ее интенсивность приходится на вторник (среда – облегченный день). Число баллов неодинаково во все дни недели. Наименьшее число баллов за день приходится на первый (понедельник), последний день недели (пятницу) и облегченный день (среда). Основная учебная нагрузка в течение дня в основном приходится на второй и третий уроки.

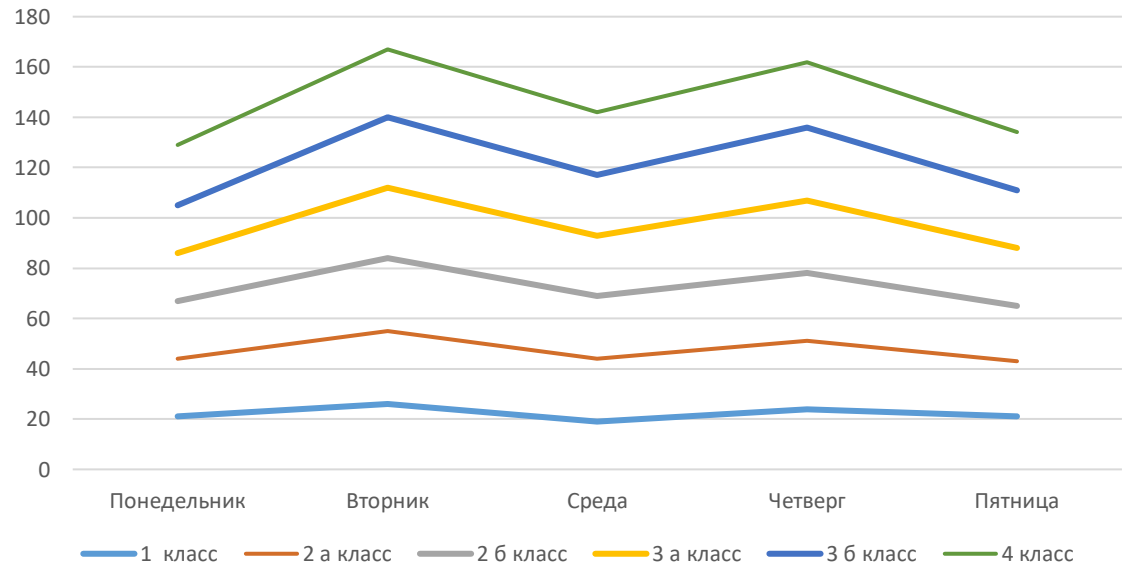
Спаренные уроки отсутствуют. Нулевые уроки не допускаются.

## Расписание уроков НОО на 2023-2024 уч. г.

		1	2	3 а	3 б	4 а	4 б
		<i>I смена</i>	<i>II смена</i>	<i>III смена</i>	<i>IV смена</i>	<i>V смена</i>	<i>VI смена</i>
<b>понедельник</b>	1	Литературное чтение – 5	Английский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Литературное чтение – 5	Математика – 8
	2	Русский язык – 7	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Литературное чтение – 5
	3	Математика – 8	Русский язык – 7	Физическая культура – 1	Изобразительное искусство – 3	Русский язык – 7	Русский язык – 7
	4	Физическая культура – 1	Физическая культура – 1	Изобразительное искусство – 3	Физическая культура – 1	Физическая культура – 1	Музыка – 3
	5					Музыка – 3	Физическая культура – 1
<b>вторник</b>	1	Окружающий мир – 6	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5	Английский язык – 7	Английский язык – 7	Русский язык – 7
	2	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Английский язык – 7
	3	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8
	4	Литературное чтение – 5	Музыка – 3	Физическая культура – 1	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5
	5		Окружающий мир – 6	Английский язык – 7	Физическая культура – 1		
<b>среда</b>	1	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Литературное чтение – 5	Окружающий мир – 6	Окружающий мир – 6	Русский язык – 7
	2	Математика – 8	Математика – 8	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Математика – 8	Математика – 8
	3	Физическая культура – 1	Технология – 2	Математика – 8	Математика – 8	Русский язык – 7	Окружающий мир – 6
	4	Изобразительное искусство – 3	Литературное чтение – 5	Окружающий мир – 6	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5
	5		Физическая культура – 1			Изобразительное искусство – 3	Физическая культура – 1

четверг	1	Литературное чтение – 5	Русский язык – 7	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5	Литературное чтение – 5	ОРКСЭ – 6
	2	Русский язык – 7	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Математика – 8	Русский язык – 7
	3	Математика – 8	Английский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Математика – 8
	4	Музыка – 3	Литературное чтение – 5	Окружающий мир – 6	Музыка – 3	ОРКСЭ – 6	Литературное чтение – 5
	5	Физическая культура – 1		Музыка – 3	Окружающий мир – 6		
пятница	1	Русский язык – 7	Литературное чтение – 5	Технология – 2	Литературное чтение – 5	Окружающий мир – 6	Английский язык – 7
	2	Литературное чтение – 5	Русский язык – 7	Английский язык – 7	Английский язык – 7	Русский язык – 7	Окружающий мир – 6
	3	Окружающий мир – 6	Физическая культура – 1	Русский язык – 7	Русский язык – 7	Английский язык – 7	Русский язык – 7
	4	Технология – 2	Окружающий мир – 6	Литературное чтение – 5	Технология – 2	Технология – 2	Технология – 2
	5		Изобразительное искусство – 3	Физическая культура – 1	Физическая культура – 1	Физическая культура – 1	Изобразительное искусство – 3

### Графическое расписание уроков НОО

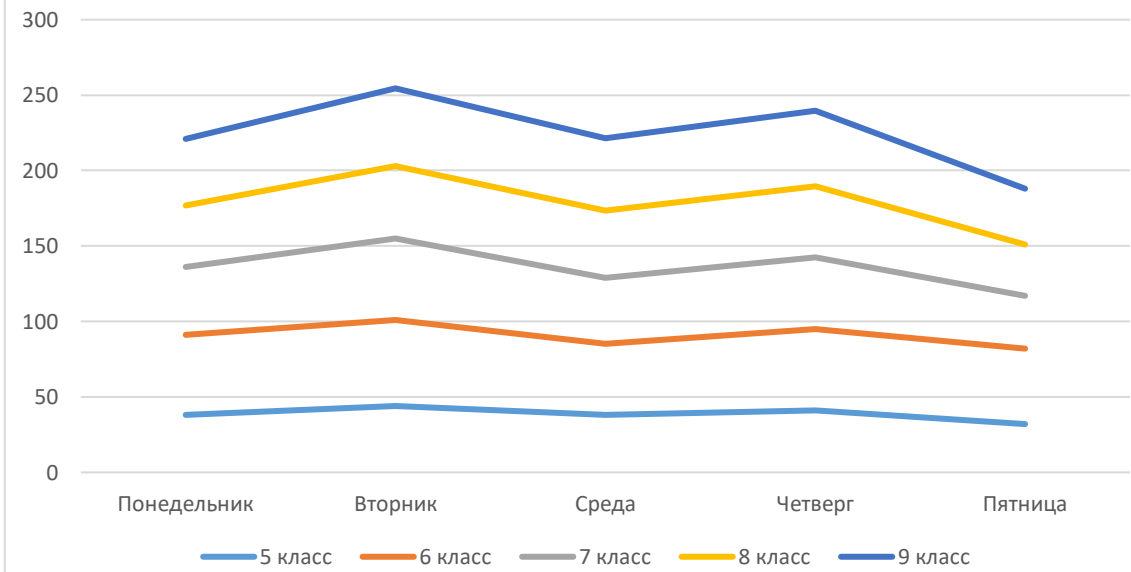


### Расписание уроков ООО на 2023-2024 уч. г.

	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Понедельник	Литература 4	География 7	Литература 4	География 6	Биология 7
	Русский яз. 8	Анг. язык 11	Русский язык 11	Алгебра 9	Алгебра 7
	Математика 10	Математика 13	Алгебра 10	Физика 8	Физика 9
	Анг. язык 9	Литература 6	Технология 2	Закон Божий 3	Русский язык 6
	История 5	Русский язык 12	Вероят и стат 8	История 8	География 5
	Музыка 2	Закон Божий 3	География 6	Русский язык 7	Литература 7
			Закон Божий 3	Технология 1	ОБЖ 3
Вторник	Русский яз. 8	История 8	Физика 8	Русский язык 7	Обществознание 5
	Биология 10	Русский язык 12	Русский язык 11	История 8	Химия 12
	Анг. язык 9	Математика 13	Геометрия 12	Алгебра 9	Физика 9
	Математика 10	Анг. язык 11	Русский язык 11	Физика 8	Анг. язык 9
	ИЗО 3	Русский язык 12	Анг. язык 10	География 6	Физ-ра 2
	Технология 4	Музыка 1	Физ-ра 2	Вероят и стат 8	Геометрия 8
				Физ-ра 2	Технология 1
Среда	Литература 4	Обществознание 9	Литература 4	Анг. язык 8	Информатика 7
	Русский яз. 8	Математика 13	Русский язык 11	Химия 10	Физика 9
	Математика 10	Русский язык 12	Физика 8	Геометрия 10	История 10
	Технология 4	Литература 6	Анг. язык 10	Литература 4	Анг. язык 9
	История в лицах 6	Физ-ра 2	Алгебра 10	История в лицах 6	Геометрия 8
	Физ-ра 2	Технология 3	Музыка 1	Биология 7	Вероят и стат 8
Четверг	География 7	Литература 6	Обществознание 9	Русский язык 7	Анг. язык 9
	Русский яз. 8	ОДНКР 6	Геометрия 12	Химия 10	Химия 12
	Математика 10	Русский язык 12	Анг. язык 10	Геометрия 10	Алгебра 7
	Физ-ра 2	История 8	История 6	Литература 4	Литература 7
	Литература 4	Математика 13	ИЗО 1	Анг. язык 8	Русский язык 6
	Анг. язык 9	Физ-ра 2	История в лицах 6	Обществознание 5	Биология 7
			Технология 2	ОБЖ 3	Физ-ра 2
Пятница	Русский яз. 8	Биология 8	Информатика 4	Биология 7	Русский язык 6
	Математика 10	Анг. язык 11	Биология 7	Алгебра 9	Алгебра 7
	ОДНКР 6	Математика 13	Алгебра 10	Информатика 7	История 10
	История 5	Технология 3	История 6	Анг. язык 8	Физ-ра 2
	Закон Божий 3	Русский язык 12	География 6	Физ-ра 2	Литература 7
		ИЗО 3	Физ-ра 2	Музыка 1	География 5



### Графическое расписание уроков ООО



**Расписание уроков СОО на 2023-2024 уч. г.**

	10 е класс	11 э класс		
<b>Понедельник</b>	Биология	7	История	5
	История	5	Математика (алгебра)	10
	Математика (алгебра)	10	Русский язык	9
	Физ-ра	1	Анг. язык	8
	Биология	7	Физика	12
	Анг. язык	8	Обществознание	5
	ОБЖ	2	Физ-ра	1
<b>Вторник</b>	История	5	Биология	7
	Биология	7	Математика (геометрия)	11
	Математика (геометрия)	11	Русский язык	9
	Химия	11	Эл.курс (математика)	9
	Русский язык	9	Литература	8
	Физ-ра	1	География	3
	Обществознание	5		
<b>Среда</b>	ИУП (матем)	10	Обществознание	5
	Физика	12	Математика (геометрия)	11
	Анг. язык	8	Химия	11
	География	3	Обществознание	5
	Математика (алгебра)	10	Математика (алгебра)	10
	Обществознание	5	Вероятность и статистика	10
	Эл.курс (химия)	11	Физ-ра	1
<b>Четверг</b>	Информатика	7	Литература	8
	Химия	11	Анг. язык	8
	Эл.курс (биология)	7	ОБЖ	2
	Вероятность и статистика	10	Математика (алгебра)	10
	Эл.курс (химия)	11	Обществознание	5
	Русский язык	9	Математика (алгебра)	10
	Литература	8	Эл.курс (обществознание)	11
<b>Пятница</b>	Обществознание	5	История	5
	Математика (геометрия)	11	Информатика	7
	Анг. язык	8	Математика (геометрия)	11
	Физика	12	Физика	12
	Химия	11	Анг. язык	8
	Литература	8	Литература	8

### Графическое расписание уроков СОО

