

Утверждено

Директор школы \_\_\_\_\_ Чемеркина И. И.

30.08.2024

Расписание уроков  
МБОУ г. Мурманска СОШ № 21  
на 2024-2025 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**  
**к расписанию уроков в МБОУ г. Мурманска СОШ № 21 на 2024-2025 учебный год**  
**I и II уровни обучения**

Расписание уроков составлено на основе Учебного плана образовательного учреждения на 2024 – 2025 учебный год, в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, установленных СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся базовых возможностей школы.

При составлении расписания уроков учитывался режим образовательного процесса в МБОУ г. Мурманска СОШ № 21.

Школа работает в одну смену, начало занятий в 09.00.

Продолжительность перемен между уроками составляет 10 и 20 минут.

Расписание звонков по МБОУ г. Мурманска СОШ №21.

**1 классы**

	<b>Понедельник</b> <b>«Разговор о важном»</b>	<b>Вторник, среда, четверг, пятница</b>
	09:00 – 09:30	
<b>1 урок</b>	09:50 – 10:25	09:00 – 09:35
<b>2 урок</b>	10:45 – 11:20	09:55 – 10:30
<b>3 урок</b>	11:40 – 12:15	10:50 – 11:25
<b>4 урок</b>	12:35 – 13:10	11:45 – 12:20

**2-9 классы**

	<b>Понедельник</b>	<b>Вторник</b>	<b>Среда</b>	<b>Четверг</b>	<b>Пятница</b>
	<b>"Разговор о важном"</b>		<b>Классный час</b>	<b>Профминимум</b>	<b>"На севере-жить!"</b>
	09:00-09.30		09:00-09.20	09:00-09.30	09:00-09.30
<b>1 урок</b>	09:40-10:20	09:00 – 09:40	09:30-10:10	09:40-10:20	09:40-10:20
<b>2 урок</b>	10:40-11:20	10:00 – 10:40	10:30-11:10	10:40-11:20	10:40-11:20
<b>3 урок</b>	11:40-12:20	11:00 – 11:40	11:30-12:10	11:40-12:20	11:40-12:20
<b>4 урок</b>	12:40-13:20	12:00 – 12:40	12:30-13:10	12:40-13:20	12:40-13:20
<b>5 урок</b>	13:40-14:20	13:00 – 13:40	13:30-14:10	13:40-14:20	13:40-14:20
<b>6 урок</b>	14:30-15:10	14:00 – 14:40	14:20-15:00	14:30-15:10	14:30-15:10
<b>7 урок</b>	15:20-16:00	14:50 – 15:30	15:10-15:50	15:20-16:00	15:20-16:00

В соответствии с СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания" расписание уроков составляется с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалы трудности учебных предметов, определенной гигиеническими нормативами ("Шкала трудности учебных предметов на уровне начального общего образования" таблица 6.9, "Шкала трудности учебных предметов на уровне основного общего образования" таблица 6.10).

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 должен превышать 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 7-9 классов - не более 7 уроков.

Учебная недельная нагрузка в часах для 1 – 9 классах не превышает максимально допустимой при пятидневной учебной неделе.

Гигиенические требования к максимальной величине недельной образовательной нагрузки

Классы	Максимально допустимая учебная нагрузка в академических часах при 5-дневной неделе, не более
1	21
2–4	23
5	29
6	29
7	31
8	32
9	33

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами в первом классе применяется «ступенчатый» режим обучения с постепенным наращиванием учебной нагрузки в первом полугодии (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 4 урока по 40 минут каждый), в середине учебного дня (после второго урока) предусмотрена динамическая пауза продолжительностью 40 минут.

При составлении расписания уроков для учащихся учтено чередование в течение дня и недели различных по сложности предметов: для обучающихся I уровня образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, окружающий мир, литературное чтение) с уроками музыки, изобразительного искусства, технологии, физической культуры; для обучающихся II уровня образования предметы естественно-математического и гуманитарного циклов.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы проводятся на 2-м уроке; 2 – 4-х классов – на 2 – 3-м уроках; для обучающихся 5 – 9-х классов на 2 – 4-м уроках.

Для учащихся 5 – 9-х классов сдвоенные уроки допускаются для проведения уроков технологии. В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся.

Школьное расписание уроков построено с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов. Подсчет суммы баллов по дням недели приведены в таблице «Дневная и недельная кривая умственной работоспособности учащихся».

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник. Для предупреждения переутомления в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в среду или в четверг.

Школьное расписание уроков составлено отдельно для обязательных и факультативных занятий. Между началом факультативных и последним уроком обязательных занятий предусмотрен перерыв в 20 минут.

Расписание уроков МБОУ г. Мурманска СОШ № 21 на 2024-2025 учебный год обучающихся 1-4 классов ФГОС НОО

		1 «А» ФГОС НОО	1 «Б» ФГОС НОО	2 «А» ФГОС НОО	2 «В» ФГОС НОО	3 «А» ФГОС НОО	4 «А» ФГОС НОО	4 «Б» ФГОС НОО
Понедельник	1	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Окруж. мир
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	4	Музыка	Музыка	ИЗО	ИЗО	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра
		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Вторник	1	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение
	2	Математика	Математика	Англ. язык	Англ. язык	Англ. язык	Англ. язык	Математика
	3	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	Математика	Математика	Русский язык
	4	ИЗО	ИЗО	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Технология
	5	Физ-ра	Физ-ра	Окр.мир	Окр.мир	ИЗО	ИЗО	ОРКСЭ
	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	
Среда	1	Окруж.мир	Окруж.мир	Лит. чтение	Лит. чтение	Окруж.мир	Лит. чтение	Лит. чтение
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Англ. язык
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Математика
	4	Лит. чтение	Лит. чтение	Технология	Технология	Музыка	Технология	Русский язык
	5			Физ-ра	Физ-ра	Лит. чтение	Музыка	Музыка
	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	
Четверг	1	Лит. чтение	Лит. чтение	Окруж.мир	Окруж.мир	Лит. чтение	Окруж.мир	Окруж.мир
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Англ. язык	Англ. язык	Англ. язык
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	ИЗО
	4	Физ-ра	Физ-ра	Музыка	Музыка	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	5			Лит. чтение	Лит. чтение	Технология	ОРКСЭ	Лит. чтение
	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>28</b>	
Пятница	1	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение	Лит. чтение
	2	Русский язык	Русский язык	Англ. язык	Англ. язык	Русский язык	Русский язык	Математика
	3	Технология	Технология	Русский язык	Русский язык	Окруж. мир	Окруж. мир	Русский язык
	4	Окруж. мир	Окруж. мир	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра
	5							
	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	

Расписание уроков в МБОУ г. Мурманска СОШ № 21 на 2024-2025 учебный год  
 обучающихся **1в, 1г, 2б, 3б, 3в, 4в, классов** по адаптированным образовательным программам начального общего образования  
 для детей с **ограниченными возможностями здоровья (VII вид обучения)**

		1 «В» ФГОС ОВЗ НОО	1 «Г» ФГОС ОВЗ НОО	2 «Б» ФГОС ОВЗ НОО	3 «Б» ФГОС ОВЗ НОО	3 «В» ФГОС ОВЗ НОО	4 «В» ФГОС ОВЗ НОО
Понедельник	1	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Окруж. мир
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	4	ИЗО	ИЗО	ИЗО	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра
		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Вторник	1	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Окруж. мир
	2	Математика	Математика	Математика	Англ.язык	Англ.язык	Математика
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	Русский язык
	4	Музыка	Музыка	Окруж. мир	Русский язык	Русский язык	ИЗО
	5	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Музыка	Музыка	Лит.чтение
	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	
Среда	1	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	ОРКСЭ
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	4	Физ-ра	Физ-ра	Окруж.мир	Окруж.мир	Окруж.мир	Технология
	5			Музыка	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра
	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	
Четверг	1	Окруж.мир	Окруж.мир	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение
	2	Математика	Математика	Математика	Математика	Математика	Англ.язык
	3	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Математика
	4	Технология	Технология	Технология	ИЗО	ИЗО	Русский язык
	5			Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра
	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	
Пятница	1	Лит.чтение	Лит.чтение	Лит.чтение	Окруж. мир	Окруж. мир	Лит.чтение
	2	Русский язык	Русский язык	Математика	Математика	Математика	Англ.язык
	3	Окруж. мир	Окруж. мир	Русский язык	Русский язык	Русский язык	Русский язык
	4	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Технология	Технология	Музыка
	5						
	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	

Расписание уроков МБОУ г. Мурманска СОШ № 21 на 2024-2025 учебный год обучающихся 5-9 классов ФГОС ООО

		5 «А» ФГОС ООО	5 «Б» ФГОС ООО	6 «А» ФГОС ООО	6 «Б» ФГОС ООО	7 «А» ФГОС ООО	8 «А» ФГОС ООО	9 «А» ФГОС ООО	9 «Б» ФГОС ООО
Понедельник	1	Литер.	Литер.	Литер.	Литер.	География	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.
	2	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Русский яз.	Матем.	Химия	Химия
	3	Англ.яз	Англ.яз	Русский яз.	Русский яз.	Матем.	История	Англ. яз.	Англ. яз.
	4	Русский яз.	Русский яз.	История	История	Обществозн.	Физика	Физика	Физика
	5	Технология	Технология	Физ-ра	Физ-ра	Литер.	Литер.	География	География
	6			Технолог.	Технолог.	Физ-ра	ОБЗР	Технология	Технология
	7								
			<b>35</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>49</b>
Вторник	1	Литер.	Литер.	География	География	История	Обществозн.	Литер.	Литер.
	2	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Химия	Физика	Физика
	3	Англ. яз.	Англ. яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Англ. яз.	История	История
	4	Биология	Биология	Англ. яз.	Англ. яз.	Физика	Матем.	Матем.	Матем.
	5	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Англ. яз.	Биология	Англ. яз.	Англ. яз.
	6	Физ-ра	Физ-ра	Технолог.	Технолог.	Вероятность и статистика	Вероятность и статистика	Матем.	Матем.
	7					ИЗО	Физ-ра	ОБЗР	ОБЗР
			<b>44</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>50</b>	<b>57</b>
Среда	1	География	География	История	История	География	Русский	Русский	Русский
	2	Русский яз.	Русский яз.	Матем.	Матем.	Русский яз.	Матем.	Химия	Химия
	3	Матем.	Матем.	Русский яз.	Русский яз.	Матем.	Англ. яз.	Англ.яз.	Англ.яз.
	4	Русский яз.	Русский яз.	Биология	Биология	Англ. яз.	Физика	Матем.	Матем.
	5	ОДНКНР	ОДНКНР	ОФГ	ОФГ	ОФГ	География	История	История
	6	ИЗО	ИЗО	Физ-ра	Физ-ра	Литер.	Физ-ра	Вероятность и статистика	Вероятность и статистика
	7					Музыка 1	Технология	Физ-ра	Физ-ра
			<b>40</b>	<b>40</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>42</b>	<b>53</b>
Четверг	1	История	История	Литер.	Литер.	Биология	География	Биология	Биология
	2	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Химия	Физика	Физика
	3	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Обществозн.	Обществозн.
	4	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Информ.	Матем.	Матем.	Матем.
	5	Технология	Технология	Обществозн.	Обществозн.	Англ. яз.	Биология	Литер.	Литер.
	6			ИЗО	ИЗО	Технология	Черчение	Физ-ра	Физ-ра
	7								
			<b>36</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>40</b>	<b>41</b>
Пятница	1	Литер.	Литер.	Литер.	Литер.	История	Литер.	Русский яз.	Русский яз.
	2	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.
	3	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	История	Литер.	Литер.
	4	История	История	Англ. яз.	Англ. яз.	Физика	Информ.	География	География
	5	Физ-ра	Физ-ра	ОДНКНР	ОДНКНР	Технология	Англ. яз.	Информ.	Информ.
	6	Музыка	Музыка	Музыка	Музыка	Физ-ра	Музыка	Биология	Биология
	7								
			<b>32</b>	<b>32</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>40</b>

Расписание уроков в МБОУ г. Мурманска СОШ № 21 на 2024-2025 учебный год  
обучающихся **5в, 5г, 5д, 6в, 6г, 6д, 7в, 7г, 8б,** классов по адаптированным образовательным программам основного общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья (**VII вид обучения**)

		5 «В» ОВЗ (VII вид)	5 «Г» ОВЗ (VII вид)	5 «Д» ОВЗ (VII вид)	6 «В» ОВЗ (VII вид)	6 «Г» ОВЗ (VII вид)	6 «Д» ОВЗ (VII вид)	7 «В» ОВЗ (VII вид)	7 «Г» ОВЗ (VII вид)	8 «Б» ОВЗ (VII вид)
Понедельник	1	Литер.	Литер.	Литер. 6	Литер.	Литер.	Литер.	География	География	Русский яз.
	2	Матем.	Матем.	Матем. 13	Матем.	Матем.	Матем.	Русский яз.	Русский яз.	Матем.
	3	Англ.яз	Англ.яз	Русский яз.12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Матем.	Матем.	История
	4	Русский яз.	Русский яз.	История 8	История	История	История	Обществозн.	Обществозн.	Физика
	5	Технология	Технология	Физ-ра 4	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Литер.	Литер.	Литер.
	6			Технолог. 3	Технолог.	Технолог.	Технолог.	Физ-ра	Физ-ра	ОБЗР
	7									
		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>41</b>
Вторник	1	Литер.	Литер.	География 7	География	География	География	История	История	Обществозн.
	2	Матем.	Матем.	Матем. 13	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Химия
	3	Англ. яз.	Англ. яз.	Русский яз. 12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Англ. яз.
	4	Биология	Биология	Англ. яз. 11	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Физика	Физика	Матем.
	5	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз. 12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Биология
	6	Физ-ра	Физ-ра	Технолог.3	Технолог.	Технолог.	Технолог.	Вероятность и статистика	Вероятность и статистика	Вероятность и статистика
	7							ИЗО	ИЗО	Физ-ра
		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>58</b>	<b>56</b>	<b>56</b>	<b>50</b>
Среда	1	География	География	Литер.6	История	История	История	География	География	Русский
	2	Русский яз.	Русский яз.	Матем. 13	Матем.	Матем.	Матем.	Русский яз.	Русский яз.	Матем.
	3	Матем.	Матем.	Русский яз. 12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Матем.	Матем.	Англ. яз.
	4	Русский яз.	Русский яз.	Англ. яз. 11	Биология	Биология	Биология	Англ. яз.	Англ. яз.	Физика
	5	ОДНКНР	ОДНКНР	Обществозн. 9	ОФГ	ОФГ	ОФГ	ОФГ	ОФГ	География
	6	ИЗО	ИЗО	Музыка 1	Физ-ра	Физ-ра	Физ-ра	Литер.	Литер.	Физ-ра
	7							Музыка 1	Музыка 1	Технология
		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>42</b>
Четверг	1	История	История	Литер.6	Литер.	Литер.	Литер.	Биология	Биология	География
	2	Матем.	Матем.	Матем.13	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Химия
	3	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.
	4	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.11	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Информ.	Информ.	Матем.
	5	Технология	Технология	ОДНКНР 4	Обществозн.	Обществозн.	Обществозн.	Англ. яз.	Англ. яз.	Биология
	6			ИЗО 3	ИЗО	ИЗО	ИЗО	Технология	Технология	Черчение
	7									
		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>40</b>
Пятница	1	Литер.	Литер.	История 8	Литер.	Литер.	Литер.	История	История	Литер.
	2	Матем.	Матем.	Матем. 13	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.	Матем.
	3	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.12	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	Русский яз.	История
	4	История	История	Биология 8	Англ. яз.	Англ. яз.	Англ. яз.	Физика	Физика	Информ.
	5	Физ-ра	Физ-ра	ОФГ 10	ОДНКНР	ОДНКНР	ОДНКНР	Технология	Технология	Англ. яз.
	6	Музыка	Музыка	Физ-ра 51	Музыка	Музыка	Музыка	Физ-ра	Физ-ра	Музыка
		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>38</b>

