

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ**  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 67 г. Пензы  
(МБОУ СОШ № 67 г. Пензы)

---

440071, г. Пенза, ул. Лядова, 14

е-mail: [school67@guoedu.ru](mailto:school67@guoedu.ru)

Тел. 41-49-23, 41-54-06

**Расписание уроков**  
**МБОУ СОШ № 67 г. Пензы**  
**2024-2025 уч.год**

## Пояснительная записка

Расписание уроков составлено на основе учебного плана МОУ СОШ № 67 г. Пензы на 2024 – 2025 учебный год, в соответствии с требованиями санитарно-эпидемиологических правил и нормативов, установленных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», с учетом баллов ежедневной и недельной нагрузки обучающихся, исходя из имеющихся базовых возможностей школы.

Расписание составлено в соответствии с утверждённым Учебным планом образовательного учреждения на 2024 – 2025 учебный год, основными образовательными программами НОО, ООО, СОО, рабочими учебными программами по предметам.

Также учитывались сведения о распределении учебной нагрузки учителей.

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

Образовательное учреждение занимается в одну смену. Таким образом, расписание уроков составлено для учащихся первой смены.

Начало занятий в 8. 30.

Количество уроков по дням недели в начальном звене не превышает пяти, в среднем звене шести и старшем звене не более семи.

### Расписание звонков 1 класса I полугодие 2024-2025 уч.года

В целях обеспечения процесса адаптации учащихся 1-го класса продолжительность уроков составляет 35 минут в первом полугодии, при общем количестве 4 урока.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной неделе;
- использование «ступенчатого» режима обучения 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 1 классе во все дни недели в соответствии с нормами СанПиН в середине учебного дня предусмотрена динамическая пауза.

### Расписание звонков для первого класса

I четверть	
№ урока	Время
1 урок	8.30 – 9.05
2 урок	9.15 – 9.50
<i>Динамическая пауза</i>	9.50 – 10.20

3 урок	10.20 – 10.55
--------	---------------

<b>II четверть</b>	
<b>№ урока</b>	<b>Время</b>
1 урок	8.30 – 9.05
2 урок	9.15 – 9.50
<i>Динамическая пауза</i>	9.50 – 10.20
3 урок	10.20 – 10.55
4 урок	11.05 – 11.40

<b>III-IV четверти</b>	
<b>№ урока</b>	<b>Время</b>
1 урок	8.30 – 9.10
2 урок	9.25 – 10.05
<i>Динамическая пауза</i>	<i>10.05 – 10.45</i>
3 урок	10.45 – 11.25
4 урок	11.40 – 12.20

**Расписание звонков для 2- 11 классов**

<b>№ урока</b>	<b>Время</b>
1 урок	8.30 – 9.10
2 урок	9.25 – 10.05
3 урок	10.20 – 11.00
4 урок	11.20 – 12.00
5 урок	12.20 – 13.00
6 урок	13.10 – 13.50
7 урок	14.00 – 14.40

При составлении расписания учитывалось следующее:

- 5 дневная учебная неделя для 1-4 классов,
- 5 дневная учебная неделя для 5-11 классов
- 3 часа физической культуры 1-4,10 классы,
- наличие учебных кабинетов и закрепление их за определенными преподавателями.
- при изучении профильных предметов углубленного изучения в 10-11 классах учащиеся также распределяются по подгруппам, в соответствии с заявленным профилем и выбором элективных курсов.

В классах с 1 – 4, 8-11 класс сдвоенные уроки не проводятся. В 5 - 7 классах сдвоенные уроки технологии.

Классы	Максимально допустимая недельная нагрузка при пятидневной учебной неделе	Фактическая недельная нагрузка в академических часах
1	21	21
2	23	23
3	23	23
4	23	23
5	29	29
6	30	30
7	32	32
8	33	33
9	33	33
10	34	34
11	34	34

При составлении расписания использовалась шкала трудности учебных предметов.

#### Шкала трудности предметов для уровня НОО<sup>1</sup>

Учебный предмет	Количество баллов
Математика	8
Русский язык	7
Иностранный язык	7
Окружающий мир	6
Литературное чтение	5
Изобразительное искусство	3
Музыка	3
Труд (Технология)	2
Физическая культура	1
ОРКСЭ	1

#### Шкала трудности предметов для уровня ООО вариативная часть

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)			
	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Спорт+	1	1	1	-

<sup>1</sup> Таблица 6.9 СанПиН 1.2.3685-21

### Шкала трудности предметов для уровня ООО<sup>2</sup>

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
Труд (Технология)		4	3	2	1	4
Черчение		-	-	-	5	4
Основы безопасности и защиты Родины		1	2	3	3	3
Физическая культура		3	4	2	2	2
Основы духовно-нравственной культуры народов России		4	5	-	-	7

### Шкала трудности предметов для уровня ООО вариативная часть

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Информатика	4	10	-	-	-
Русская словесность	6	-	9	5	-
Практикум по биологии	-	-	6	-	-
Практикум по химии	-	-	-	9	-

### Шкала трудности предметов для уровня СОО<sup>3</sup>

Учебный предмет	Количество баллов
Физика	12

<sup>2</sup> Таблица 6.10 СанПиН 1.2.3685-21

<sup>3</sup> Таблица 6.11 СанПиН 1.2.3685-21

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 и защиты Родины	2
Физическая культура	1

### Шкала трудности предметов для уровня СОО вариативная часть

Общеобразовательные предметы	Количество баллов
Предметы индивидуального учебного плана	6
Индивидуальный проект	1

Совпадение уроков одного профиля объясняется тем, что образовательную деятельность в ОУ по одной и той же учебной дисциплине осуществляют несколько учителей-предметников.

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

В расписании полностью реализован учебный план школы.

Максимальная нагрузка в 1-11 классах приходится на вторник, что не противоречит гигиеническим нормам.

Дни недели	Классы																			
	1а	1б	2а	2б	3а	3б	4а	4б	5а	5б	6а	6б	7а	7б	8а	8б	9а	9б	10а	11а
Понедельник	21	20	24	23	23	23	23	21	36	36	50	50	41	38	47	44	45	45	46	41
Вторник	21	23	26	26	23	24	26	26	38	40	53	53	50	50	50	47	53	52	51	46
Среда	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>55</b>	<b>57</b>	<b>48</b>
Четверг	23	22	24	28	25	26	25	25	35	34	53	52	42	44	44	43	47	46	45	41
Пятница	21	22	23	21	25	23	22	24	34	33	50	51	38	39	43	40	43	45	39	40

Расписание в основном отвечает требованиям, предъявленным к нему СанПиН, и создает удовлетворительные условия для комфортной работы обучающихся и учителей.

### Недельное расписание уроков 1- 4 классов

	№	1А		1Б		2А		2Б		3А		3Б		4А		4Б		
Понед.	1																	
	2	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	Англ.язык	7	Лит.чтение	5	Математика	8	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8	
	3	Математика	8	Окр. мир	6	Математика	8	Математика	8	Музыка	3	Англ.язык	7	ИЗО	3	Лит.чтение	5	
	4	Русский язык	7	Окр. мир	6	Русский язык	7											
	5	ФЗК	1	Труд	2	Труд	2	ИЗО	3	Лит.чтение	5	Спорт+	1	Англ.язык	7	Музыка	3	
			<b>21</b>		<b>20</b>		<b>24</b>		<b>23</b>									
Вторн.	1	Русский язык	7	Лит.чтение	5	Математика	8	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	ФЗК	1	Русский язык	7	Русский язык	7	
	2	Математика	8	Математика	8	Окр. мир	6	Математика	8									
	3	Лит.чтение	5	Русский язык	7	Русский язык	7	Окр. мир	6	ФЗК	1	Окр. мир	6	Англ.язык	7	Окр. мир	6	
	4	ФЗК	1	Музыка	3	Лит.чтение	5	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	
	5									Труд	2	Труд	2					
			<b>21</b>		<b>23</b>		<b>26</b>		<b>26</b>		<b>23</b>		<b>24</b>		<b>27</b>		<b>26</b>	
Среда	1	Окр. мир	6	Математика	8	Русский язык	7	Англ.язык	7	Лит.чтение	5	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7	
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Англ.язык	7	Окр. мир	6	Математика	8	
	3	Музыка	3	Лит.чтение	5	Англ.язык	7	ФЗК	1	Окр. мир	6	Русский язык	7	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	
	4	Математика	8	ИЗО	3	Лит.чтение	5	Русский язык	7	Русский язык	7	Лит.чтение	5	Математика	8	Англ.язык	7	
	5			ФЗК	1	ФЗК	1	Лит.чтение	5	ИЗО	3	ФЗК	1	Труд	2	ФЗК	1	
			<b>24</b>		<b>24</b>		<b>28</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>28</b>		<b>28</b>		<b>28</b>	
Четв.	1	Математика	8	Математика	8	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	Математика	8	ИЗО	3	Математика	8	Русский язык	7	
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8	Музыка	3	Русский язык	7	Математика	8	ФЗК	1	Математика	8	
	3	Лит.чтение	5	Окр. мир	6	ИЗО	3	Математика	8	Англ.язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Труд	2	
	4	ИЗО	3	Спорт+	1	Русский язык	7	Русский язык	7	Лит.чтение	5	Музыка	3	Музыка	3	ИЗО	3	
	5					Спорт+	1	ФЗК	1	ФЗК	1	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	
			<b>23</b>		<b>22</b>		<b>24</b>		<b>24</b>		<b>28</b>		<b>26</b>		<b>24</b>		<b>25</b>	
Пятн.	1	Труд	2	Математика	8	Музыка	3	Труд	2	Англ.язык	7	Лит.чтение	5	Математика	8	Окр. мир	6	
	2	Окр. мир	6	Лит.чтение	5	Лит.чтение	5	Англ.язык	7	Русский язык	7	Окр. мир	6	Лит.чтение	5	Русский язык	7	
	3	Лит.чтение	5	Русский язык	7	Окр. мир	6	Окр. мир	6	Окр. мир	6	Русский язык	7	ФЗК	1	Англ.язык	7	
	4	Русский язык	7	ФЗК	1	Русский язык	7	Русский язык	7	Спорт+	1	Лит.чтение	5	Русский язык	7	ФЗК	1	
	5	Спорт+	1			ФЗК	1	Спорт+	1					ОРКСЭ	1	ОРКСЭ	1	
			<b>21</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>23</b>		<b>21</b>		<b>23</b>		<b>22</b>		<b>22</b>	

### Недельное расписание уроков 5- 9 классов

	№	5А		5Б		6А		6Б		7А		7Б		8А		8Б		9А		9Б	
Понед.	1																				
	2	География	7	Литература	4	Математика	13	Литература	6	Русский язык	11	Биология+	7	Англ.язык	8	История	8	Русский язык	6	Биология	7
	3	Русский язык	8	Русский язык	8	Англ.яз. / Инф-ка	10	Русский язык	12	Физика	8	География	6	Вер. и стат-ка	10	Литература	4	Геометрия	8	Англ.язык	9
	4	Математика	10	Математика	10	Русский язык	12	Математика	13	Биология	7	Русский язык	11	Химия+	9	Англ.язык	8	Химия	12	География	5
	5	Англ.язык	9	Англ.язык	9	Литература	6	Англ.яз. / Инф-ка	10	ИЗО	1	Алгебра	10	География	6	Химия	10	Литература	7	История	10
	6	Музыка	2	Рус.слов-ть	5	История	8	ФЗК	4	Англ.язык	10	Труд	2	Литература	4	Рус.слов-ть	7	Англ.яз. / Инф-ка	7	Вер. и стат-ка	7
	7					Музыка	1	ОДКНР	5	Литература	4	Труд	2			Биология	7	Общество.	5	Литература	7
			<b>36</b>		<b>36</b>		<b>50</b>		<b>50</b>		<b>41</b>		<b>38</b>		<b>47</b>		<b>44</b>		<b>45</b>		<b>45</b>
Вторн.	1	Биология	10	ОДКНР	5	ФЗК	4	ФЗК	4	ФЗК	2	Русский язык	11	Англ.язык	8	Русский язык	7	Физика	13	Химия	12
	2	Математика	10	Математика	10	География	7	История	8	Русский язык	11	Вер. и стат-ка	11	Биология	7	География	6	Литература	7	Русский язык	6
	3	ФЗК	3	Русский язык	8	Литература	6	Математика	13	Алгебра	10	Алгебра	10	Физика	9	Алгебра	9	Англ.язык	9	Физика	13
	4	Русский язык	8	Англ.язык	9	Русский язык	12	Русский язык	12	Геометрия	12	География	6	Англ.яз. / Инф-ка	7	Физика	9	История	10	История	10
	5	Литература	4	Труд	4	Математика	13	Литература	6	История	6	Англ.язык	10	Химия	10	Вер. и стат-ка	10	Биология	7	Труд	4
	6	ИЗО	3	Труд	4	Англ.язык	11	Англ.яз. / Инф-ка	10	Общество.	9	ФЗК	2	Русский язык	7	Литература	4	Алгебра	7	Биология	7
	7													Труд	1	ФЗК	2				
			<b>38</b>		<b>40</b>		<b>53</b>		<b>53</b>		<b>50</b>		<b>50</b>		<b>50</b>		<b>47</b>		<b>53</b>		<b>52</b>
Среда	1	История	5	Математика	10	ИЗО	3	Англ.язык	11	Рус.слов-ть	6	Алгебра	10	Русский язык	7	Химия	10	Литература	7	Алгебра	7
	2	Математика	10	Русский язык	8	Математика	13	Математика	13	Алгебра	10	Рус.слов-ть	6	История	8	Русский язык	7	Физика	13	Англ.язык	9
	3	Литература	4	Англ.яз. / Инф-ка	4	Русский язык	12	Литература	6	Русский язык	11	История	6	Алгебра	9	Англ.язык	8	Химия	12	Литература	7
	4	Русский язык	8	Музыка	2	Русский язык	12	Русский язык	12	Биология+	7	Геометрия	12	Геометрия	10	Геометрия	10	История	10	Геометрия	8

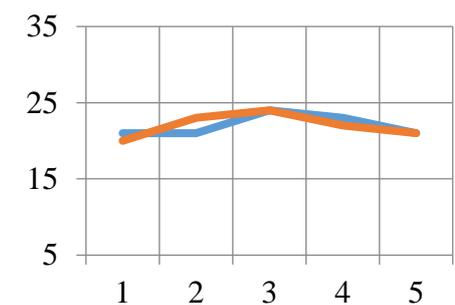
	№	5А		5Б		6А		6Б		7А		7Б		8А		8Б		9А		9Б	
	5	Англ.язык	9	Биология	10	Англ.яз. / Инф-ка	10	Общество.	9	Вер. и стат- ка	11	Англ.язык	10	Химия	10	Алгебра	9	Труд	4	Физика	13
	6	ОДКНР	5	География	7	ФЗК	4	ИЗО	3	Англ.яз. / Инф-ка	4	Физика	8	Биология	7	История	8	Вер. и стат- ка	7	Русский язык	6
	7									Англ.яз. / Инф-ка	4	Музыка	1	ФЗК	2			ФЗК	2	ОДКНР	5
			<b>41</b>		<b>41</b>		<b>54</b>		<b>55</b>		<b>53</b>		<b>53</b>		<b>53</b>		<b>52</b>		<b>55</b>		<b>55</b>
Четв.	1	Англ.яз. / Инф-ка	4	Англ.яз. / Инф-ка	4	Математика	13	География	7	Физика	8	Литература	4	Русский язык	7	Геометрия	10	Англ.язык	9	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	10	История	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Русский язык	11	Алгебра	9	Биология	7	Физика	13	Общество.	5
	3	Русский язык	8	Литература	4	Литература	6	Математика	13	История	6	ИЗО	1	Геометрия	10	ФЗК	2	Алгебра	7	ОБЗР	3
	4	Литература	4	Русский язык	8	Общество.	9	Англ.язык	11	Музыка	1	Биология	7	История	8	Труд	1	География	5	Англ.яз. / Инф-ка	7
	5	Англ.яз. / Инф-ка	4	История	5	Русский язык	12	Биология	8	Англ.язык	10	Геометрия	12	География	6	Англ.яз. / Инф-ка	7	ФЗК	2	Алгебра	7
	6	История	5	ФЗК	3	ОДКНР	5	Музыка	1	География	6	Общество.	9	ОБЗР	3	Русский язык	7	Русский язык	6	Физика	13
	7													Музыка	1	Химия+	9	ОДКНР	5	География	5
			<b>35</b>		<b>34</b>		<b>53</b>		<b>52</b>		<b>42</b>		<b>44</b>		<b>44</b>		<b>43</b>		<b>47</b>		<b>46</b>
Пятн.	1	ФЗК	3	ИЗО	3	Русский язык	12	Математика	13	ФЗК	2	История	6	Литература	4	География	6	Биология	7	Алгебра	7
	2	Русский язык	8	Математика	10	Англ.язык	11	Русский язык	12	Алгебра	10	Литература	4	Англ.яз. / Инф-ка	7	Англ.яз. / Инф-ка	7	Алгебра	7	Геометрия	8
	3	Математика	10	Литература	4	Математика	13	Русский язык	12	География	6	Русский язык	11	Физика	9	Общество.	5	Геометрия	8	Химия	12
	4	Труд	4	История	5	Труд	3	История	8	Литература	4	Физика	8	Алгебра	9	Алгебра	9	Англ.яз. / Инф-ка	7	ФЗК	2
	5	Труд	4	Русский язык	8	Труд	3	Труд	3	Геометрия	12	Англ.яз. / Инф-ка	4	Рус.слов-ть	7	Физика	9	Русский язык	6	Литература	7
	6	Рус.слов-ть	5	ФЗК	3	Биология	8	Труд	3	Труд	2	Англ.яз. / Инф-ка	4	Общество.	5	Музыка	1	География	5	Англ.яз. / Инф-ка	7
	7									Труд	2	ФЗК	2	ФЗК	2	ОБЗР	3	ОБЗР	3	ФЗК	2
			<b>34</b>		<b>33</b>		<b>50</b>		<b>51</b>		<b>38</b>		<b>39</b>		<b>43</b>		<b>40</b>		<b>43</b>		<b>45</b>

### Недельное расписание уроков 10 – 11 классов

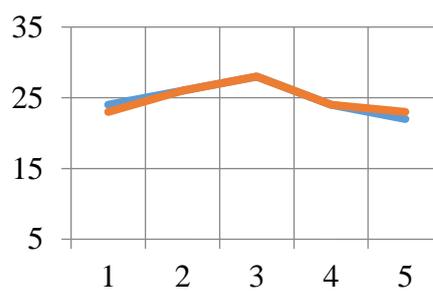
	№	10А		11А	
<b>Понед.</b>	1				
	2	Алгебра	10	Общество.	5
	3	Общество.	5	Физика	12
	4	История	5	Англ.яз. / Инф-ка	6
	5	Русский язык	9	Математика	11
	6	Литература	8	Литература	8
	7	Англ.язык	8	География	3
			<b>46</b>		<b>41</b>
<b>Вторн.</b>	1	Геометрия	11	ФЗК	1
	2	Химия	11	Русский язык	9
	3	ОБЗР	2	История	5
	4	Литература	8	Англ.яз. / Инф-ка	6
	5	Англ.яз. / Инф-ка	6	Литература	8
	6	Физика	12	Математика	11
	7	ФЗК	1	Индивидуальный план	6
			<b>51</b>		<b>46</b>
<b>Среда</b>	1	Физика	12	Астрономия	4
	2	Вер. и стат-ка	10	Англ.яз. / Инф-ка	6
	3	Литература	8	Математика	11
	4	Англ.яз. / Инф-ка	6	Англ.яз. / Инф-ка	6
	5	Алгебра	10	Физика	12
	6	История	5	Род. русский язык	9
	7	Индивидуальный план	6		
			<b>57</b>		<b>48</b>

	№	10А		11А	
<b>Четв.</b>	1	ФЗК	1	ОБЗР	2
	2	Общество.	5	Биология	7
	3	Литература	8	Русский язык	9
	4	Алгебра	10	Математика	11
	5	Биология	7	Общество.	5
	6	Англ.язык	8	Инд.проект	1
	7	Индивидуальный план	6	Индивидуальный план	6
			<b>45</b>		<b>41</b>
<b>Пятн</b>	1	Литература	8	Химия	12
	2	География	3	Литература	8
	3	ФЗК	1	История	5
	4	Русский язык	9	Англ.язык	8
	5	Геометрия	11	ФЗК	1
	6	Инд.проект	1	Индивидуальный план	6
	7	Индивидуальный план	6		
			<b>39</b>		<b>40</b>

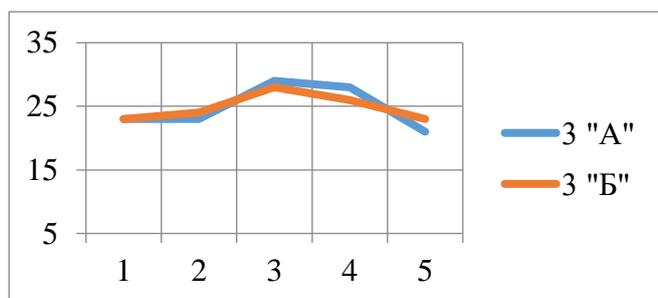
### Динамика недельной нагрузки 1 – 4 классов



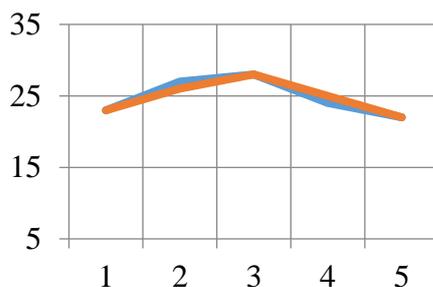
1 "А"  
1 "Б"



2 "А"  
2 "Б"

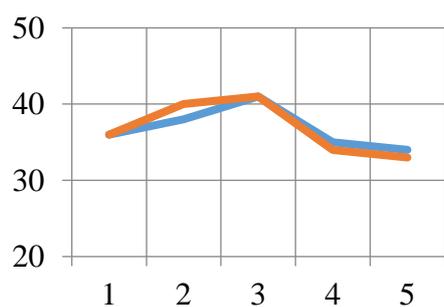


3 "А"  
3 "Б"

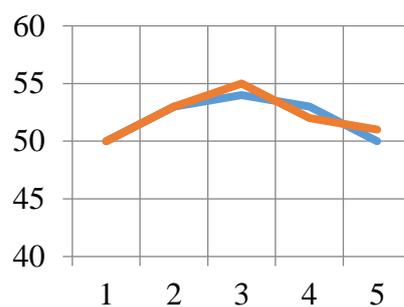


4 "А"  
4 "Б"

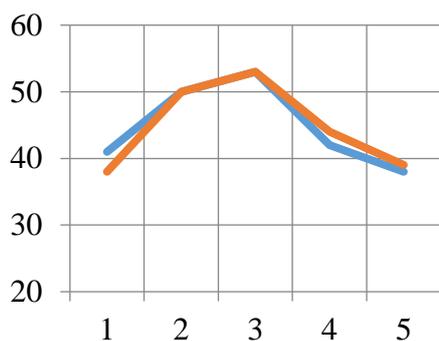
### Динамика недельной нагрузки 5 – 9 классов



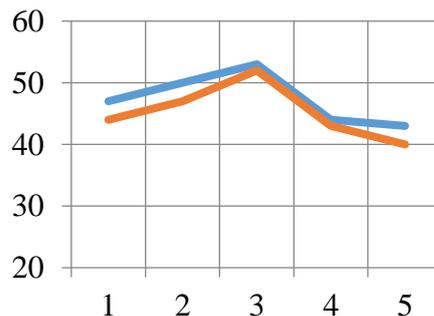
5 "А"  
5 "Б"



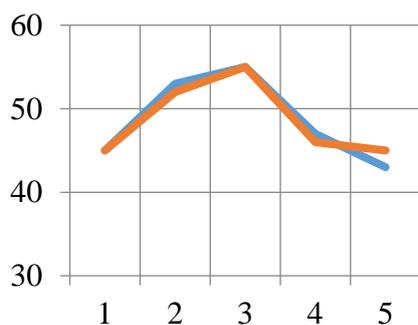
6 "А"  
6 "Б"



7 "А"  
7 "Б"



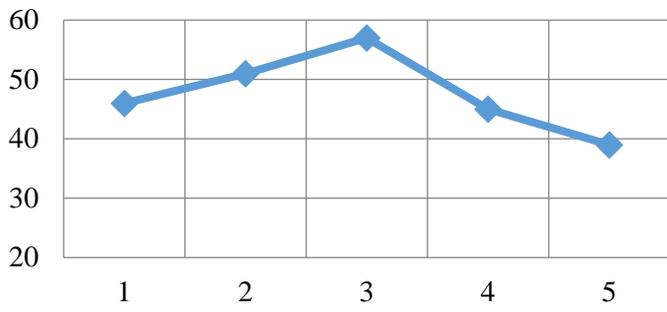
8 "А"  
8 "Б"



9 "А"  
9 "Б"

**Динамика недельной нагрузки 10 – 11 классов**

**10 класс**



**11 класс**

