

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №12
от “25.08.2025”

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Резцова Надежда Александровна
Протокол №12
от “25.08.2025”

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МАОУ СОШ №16
Лонин Илья Андреевич
Приказ №49/1-ОД
от “28.08.2025”

День недели	Урок	1 класс*		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1		2	Физическая культура	1	Русский язык	7
	4	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Окружающий мир	6
Итого баллов за день		21		22		21		26	
Вторник	1	Литературное чтение (1/3 неделя)	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
		Труд (технология) (2/4 неделя)	2						
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Физическая культура	1	Труд (технология)	2	Русский язык	7
	4			Русский язык	7	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6
	5			Окружающий мир	6	Русский язык	7	ОРКСЭ	6
Итого баллов за день		20		24		29		26	
Среда	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	4	Окружающий мир	6	Иностранный язык	7	Физическая культура	1	Труд (технология)	2
	5			Физическая культура	1			ИЗО	3

Итого баллов за день		26		28		22		31	
День недели	Урок	1 класс*		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Четверг	1	Окружающий мир	6	Музыка	3	Окружающий мир	6	Иностранный язык	7
	2	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Физическая культура	1
	4	Физическая культура	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Русский язык	7
	5			Труд (технология)	2	ИЗО	3	Литературное чтение	5
Итого баллов за день		22		25		29		28	
Пятница	1	Литературное чтение	5	ИЗО	3	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	математика		Русский язык	7	Иностранный язык	7	Математика	8
	4	Музыка (1/3 неделя) ИЗО (2/4 неделя)	3	Окружающий мир	6	Музыка	3	Музыка	3
	5			Иностранный язык	7	Математика	8	Физическая культура	1
Итого баллов за день		23		24		30		24	

Примечание: ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики.

*«Разговоры о важном» – внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

*В 1 классе 10:10-10:50 динамическая пауза ежедневно.

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
Протокол №12
от “25.08.2025”

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР Резцова Надежда Александровна
Протокол №12
от “25.08.2025”

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МАОУ СОШ №16
Лонин Илья Андреевич
Приказ №49/1-ОД
от “28.08.2025”

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	География	7	География	6	Физика	9	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	История	8	Физика	13
	3	Русский язык	8	История	5	Русский язык	11	Алгебра	9	География	5
	4	Литература	4	Русский язык	12	Физика	8	Русский язык	7	Алгебра	7
	5	ИЗО	3	ИЗО	3	Иностранный язык	10	География	6	Информатика	7
	6	География	7	Литература	5	История	6	Физическая культура	2	Физическая культура	2
Итого баллов за день		37		46		51		41		40	
Вторник	1	Биология	10	История	8	История	6	Биология	7	ОБЗР	3
	2	Математика	10	Русский язык	12	Геометрия	12	Геометрия	10	История	10
	3	Русский язык	8	Математика	13	Русский язык	11	ОБЗР	3	Иностранный язык	9
	4	Физическая культура	3	Русский язык	12	Биология	7	Литература	4	Геометрия	8
	5	ОБЗР	3	Биология	10	ИЗО	1	Обществознание	5	Литература	7
	6	Музыка	2	Физическая культура	3	Литература	4	Физическая культура	2	Биология	7
						Физическая культура	2	Человек и общество	5	Вероятность и статистика	7
Итого баллов за день		36		58		43		36		51	
Среда	1	История	5	ОБЗР	3	Физика	8	География	6	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Музыка	1	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Русский язык	12	География	6	Алгебра	9	Физика	13
	4	Русский язык	8	Иностранный язык	11	Русский язык	11	Вероятность и статистика	9	Литература	7
	5	Литература	4	Литература	6	Иностранный язык	10	Русский язык	7	Алгебра	7
	6			Музыка	1	Основы правовых знаний	2	Иностранный язык	8	География	5
	7					Литература	4	Физика	9	Иностранный язык	9
Итого баллов за день		36		46		51		49		60	

Четверг		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	1	Математика	10	Математика	13	Русский язык	11	Информатика	7	Алгебра	7
	2	Русский язык	8	Русский язык	12	Алгебра	10	Биология	7	Химия	12
	3	Иностранный язык	9	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Алгебра	9	История	10
	4	Физическая культура	3	Физическая культура	4	История	6	Иностранный язык	8	Биология	7
	5	Труд (технология)	4	История	8	Труд (технология)	2	Физическая культура	2	Литература	7
	6			Труд (технология)	4	Информатика	4	История	8	Труд (технология)	4
	7			Россия – мои горизонты*		Вероятность и статистика	10	Литература	4	Иностранный язык	9
						Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		34		51		53		45		56	
Пятница	1	Литература	4	Физическая культура	1	Геометрия	12	Русский язык	7	Обществознание	5
	2	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Физическая культура	2	Геометрия	10	Химия	12
	3	Математика	10	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Химия	10	Русский язык	6
	4	Русский язык	8	Математика	13	ОБЗР	3	Иностранный язык	8	Литература	7
	5	Труд (технология)	4	Литература	6	Труд (технология)	2	Химия	10	Геометрия	8
	6	Физическая культура	3	Труд (технология)	3	Музыка	1	Труд (технология)	2	Физическая культура	2
	7										
Итого баллов за день		38		46		30		47		40	

Примечание: ИЗО – изобразительное искусство; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

*«Разговоры о важном», «Россия – мои горизонты» – внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	Русский язык	9
	2	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Физика	12	Информатика	6
	4	Информатика	6	Физика	12
	5	География	3	литература	8
	6	литература	8	Физическая культура	1
Итого баллов за день		44		46	
Вторник	1	Обществознание	5	Иностранный язык	8
	2	Иностранный язык	8	Геометрия	10
	3	Индивидуальный проект	5	Обществознание	5
	4	Геометрия	11	Литература	8
	5	Литература	8	Индивидуальный проект	5
	6	Физическая культура	1	Биология	7
	7	Биология	7	Физическая культура	1
Итого баллов за день		39		38	
Среда	1	История	5	ОБЗР	2
	2	Основы правовых знаний	5	Алгебра	10
	3	Биология	7	История	5
	4	Алгебра	10	Основы правовых знаний	5
	5	Физика	12	Русский язык	9
	6	Литература	8	Физика	12
	7	ОБЗР	2	География	3
Итого баллов за день		49		46	
Четверг	1	Биология	7	Решение задач	10
	2	Обществознание	5	Литература	8
	3	Иностранный язык	8	Обществознание	5
	4	Русский язык	9	Физическая культура	1
	5	Индивидуальный проект	5	Литература	8
	6	Литература	8	Алгебра	10
	7	Физическая культура	1	Индивидуальный проект	5
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		43		47	
Пятница	1	Литература	8	Алгебра	10
	2	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	3	Химия	11	Литература	8
	4	Русский язык	9	Химия	11
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Геометрия	11	История	5
	7	Физическая культура	1		
Итого баллов за день		58		52	