

«Утверждаю»  
 Директор ГБОУ лицея №329  
 О. А. Беляева

**Организация адаптационного периода**  
**Реализация «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе**  
**Количество уроков в день**

|                            |                                                                     |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь – октябрь 2025 г. | 15 часов в неделю, по 3 урока по 35 минут каждый                    |
| Ноябрь – декабрь 2025 г.   | По 4 урока в день по 35 минут каждый                                |
| Январь – май 2026 г.       | По 4 урока в день по 40 минут каждый<br>1 день - 5 урок физкультура |

**Расписание уроков в 1-х классах в адаптационный период**  
**Сентябрь – октябрь 2025 год, 1 и 3 неделя**

| <b>понедельник</b>           | <b>вторник</b>      | <b>среда</b>        | <b>четверг</b>      | <b>пятница</b>      |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>1 А</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Литературное чтение | Литературное чтение | Окружающий мир      |
| Литературное чтение          | Физ.культура        | Математика          | Математика          | Математика          |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык        | Русский язык        | Физ.культура        |
| Динамическая пауза           |                     |                     |                     |                     |
| Музыка                       |                     |                     |                     |                     |
| <b>1 Б</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Литературное чтение | Математика          | Окружающий мир      |
| Математика                   | Физ.культура        | Математика          | Русский язык        | Литературное чтение |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык        | Музыка              | Физ.культура        |
| Динамическая пауза           |                     |                     |                     |                     |
| Литературное чтение          |                     |                     |                     |                     |
| <b>1 В</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Русский язык        | Литературное чтение | Окружающий мир      |
| Математика                   | Математика          | Литературное чтение | Математика          | Музыка              |
| Русский язык                 | Русский язык        | Физ.культура        | Русский язык        | Литературное чтение |
| Динамическая пауза           |                     |                     |                     |                     |
| Физ.культура                 |                     |                     |                     |                     |

**Расписание уроков в 1-х классах в адаптационный период**  
**Сентябрь – октябрь 2025 год, 2 и 4 неделя**

| <i>понедельник</i>           | <i>вторник</i>      | <i>среда</i>        | <i>четверг</i>      | <i>пятница</i>      |
|------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <b>1 А</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Математика          | Литературное чтение | Литературное чтение | Окружающий мир      |
| Литературное чтение          | <b>Физ.культура</b> | Русский язык        | Математика          | Математика          |
| Русский язык                 | Русский язык        | ИЗО                 | Русский язык        | <b>Физ.культура</b> |
| <i>Динамическая пауза</i>    |                     |                     |                     |                     |
| <b>Технология</b>            |                     |                     |                     |                     |
| <b>1 Б</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Литературное чтение | Математика          | Русский язык        |
| Математика                   | <b>Физ.культура</b> | Математика          | Русский язык        | Литературное чтение |
| Русский язык                 | Русский язык        | <b>Технология</b>   | Окружающий мир      | <b>Физ.культура</b> |
| <i>Динамическая пауза</i>    |                     |                     |                     |                     |
| <b>ИЗО</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>1 В</b>                   |                     |                     |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Математика          | Литературное чтение | Окружающий мир      |
| Математика                   | <b>Технология</b>   | Литературное чтение | Русский язык        | Математика          |
| Русский язык                 | Русский язык        | <b>Физ.культура</b> | ИЗО                 | Русский язык        |
| <i>Динамическая пауза</i>    |                     |                     |                     |                     |
| <b>Физ.культура</b>          |                     |                     |                     |                     |

*В расписание занятий могут быть внесены изменения.*

**Расписание уроков в 1-х классах в адаптационный период**

**Ноябрь - Декабрь 2025 год**

Реализация «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе.

По 4 урока в день по 35 минут каждый

1 день - 5 уроков (физкультура)-свободное посещение

| <i>понедельник</i>           | <i>вторник</i>      | <i>среда</i>   | <i>четверг</i>      | <i>пятница</i>      |
|------------------------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| <b>1 А</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Русский язык        |
| Математика                   | Физ.культура        | ИЗО            | Математика          | Физ.культура        |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык   | Технология          | Окружающий мир      |
| Музыка                       |                     | Физ.культура   |                     |                     |
| <b>1 Б</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Русский язык        |
| Математика                   | Физ.культура        | Технология     | Музыка              | Физ.культура        |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык   | Математика          | Окружающий мир      |
| ИЗО                          |                     | Физ.культура   |                     |                     |
| <b>1 В</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Музыка              |
| Математика                   | Технология          | Физ.культура   | ИЗО                 | Русский язык        |
| Физ.культура                 | Русский язык        | Русский язык   | Математика          | Окружающий мир      |
| Русский язык                 |                     |                |                     | Физ.культура        |

В расписание занятий могут быть внесены изменения.

**Расписание уроков в 1-х классах**

**Январь – Май 2026 год**

*Реализация «ступенчатого» метода постепенного наращивания учебной нагрузки в первом классе.*

*По 4 урока в день по 40 минут каждый*

*1 день - 5 уроков (физкультура)*

| <i>понедельник</i>           | <i>вторник</i>      | <i>среда</i>   | <i>четверг</i>      | <i>пятница</i>      |
|------------------------------|---------------------|----------------|---------------------|---------------------|
| <b>1 А</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Русский язык        |
| Математика                   | Физ.культура        | ИЗО            | Математика          | Физ.культура        |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык   | Технология          | Окружающий мир      |
| Музыка                       |                     | Физ.культура   |                     |                     |
| <b>1 Б</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Русский язык        |
| Математика                   | Физ.культура        | Технология     | Музыка              | Физ.культура        |
| Русский язык                 | Русский язык        | Русский язык   | Математика          | Окружающий мир      |
| ИЗО                          |                     |                |                     |                     |
| <b>1 В</b>                   |                     |                |                     |                     |
| <b>ВД Разговоры о важном</b> | Литературное чтение | Окружающий мир | Литературное чтение | Литературное чтение |
| Литературное чтение          | Математика          | Математика     | Русский язык        | Музыка              |
| Математика                   | Технология          | Физ.культура   | ИЗО                 | Русский язык        |
| Физ.культура                 | Русский язык        | Русский язык   | Математика          | Окружающий мир      |
| Русский язык                 |                     | Физ.культура   |                     | Физ.культура        |

*В расписание занятий могут быть внесены изменения.*