

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 1 день - 5 урок физкультура

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

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

В расписание занятий могут быть внесены изменения.

Утверждаю
Директор ГБОУ лицея №329
О. А. Беляева

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>
1 А				
<i>ВД Разговоры о важном</i>	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			<i>Физ.культура</i>	
1 Б				
<i>ВД Разговоры о важном</i>	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		<i>Физ.культура</i>		
1 В				
<i>ВД Разговоры о важном</i>	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				<i>Физ.культура</i>

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>
1 А				
ВД Разговоры о важном	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	
1 Б				
ВД Разговоры о важном	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				
1 В				
ВД Разговоры о важном	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.