



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

**ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА**

Люсиновская ул., д. 51, Москва, 115093  
Тел. (495) 539-55-19. Факс (495) 587-01-13  
E-mail: [info@edu.gov.ru](mailto:info@edu.gov.ru)  
ОГРН 1187746728840  
ИНН/КПП 7707418081/772501001

Руководителям исполнительных  
органов субъектов Российской  
Федерации, осуществляющих  
управление в сфере образования

№ \_\_\_\_\_

**О направлении вариантов расписаний**

С целью организации единого образовательного пространства Минпросвещения России направляет варианты расписаний уроков для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования и методические рекомендации к ним для использования в работе.

Просим довести до сведения общеобразовательных организаций информацию о прилагаемых материалах.

Приложение: на 100 л. в 1 экз.

МШЭП

О.П. Колударова

Овчинникова В.А.  
(495) 587-01-10, доб. 3061

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану начального общего образования  
(Вариант 1. 5-дневная учебная неделя)**

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	Труд (технология)	2	Физическая культура	1	Русский язык	7
	4	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Труд (технология)	2
Итого баллов за день		21		22		21		22	
Вторник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Физическая культура	1	Труд (технология)	2	Русский язык	7
	4	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6
	5			Музыка	3	Русский язык	7		
Итого баллов за день		22		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	Окружающий мир	6
	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	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6	ОРКСЭ	6
	2	Математика	8	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7	Физическая культура	1
	4	Физическая культура	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Русский язык	7
	5					ИЗО	3	Литературное чтение	5
Итого баллов за день		22		25		29		27	
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	Физическая культура	1	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Иностранный язык	7
	4	Музыка	3	Окружающий мир	6	Музыка	3	Музыка	3
	5	ИЗО	3					Физическая культура	1
Итого баллов за день		19		24		22		23	

Примечание: Балл – балл трудности; 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).

**Пример расписания уроков**  
**по Федеральному учебному плану начального общего образования**  
**(Вариант 2. 1 кл. - 5-дневная учебная неделя, 2 - 4 кл. - 6-дневная учебная неделя)**

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	Русский язык	7	Русский язык	7	Физическая культура	1
	2	Математика	8	Математика	8	Литературное чтение	5	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Музыка	3	Физическая культура	1	Литературное чтение	5
	4	Русский язык	7			Иностранный язык	7	Русский язык	7
Итого баллов за день		21		18		20		21	
Вторник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	ОРКСЭ	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Иностранный язык	7
	3	Русский язык	7	Физическая культура	1	ИЗО	3	Физическая культура	1
	4	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Окружающий мир	6	Русский язык	7
Итого баллов за день		22		21		22		21	
Среда	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Труд (технология)	2
	4	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Музыка	3	Русский язык	7
Итого баллов за день		26		26		23		23	
Четверг	1	Окружающий мир	6	Русский язык	7	Русский язык	7	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Русский язык	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Русский язык	7
	4	Физическая культура	1	Литературное чтение	5	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6
Итого баллов за день		22		21		23		26	
Пятница	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8	Иностранный язык	7
	3	Физическая культура	1	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Музыка	3
	4	Музыка	3	Иностранный язык	7			Русский язык	7
	5	ИЗО	3						
Итого баллов за день		19		22		20		22	
Суббота	1			Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	ИЗО	3
	2			Иностранный язык	7	Русский язык	7	Математика	8
	3			ИЗО	3	Труд (технология)	2	Физическая культура	1
	4			Физическая культура	1	Физическая культура	1	Литературное чтение	5
Итого баллов за день				16		16		17	

Примечание: Балл – балл трудности; 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).

**Пример расписания уроков**  
**по Федеральному учебному плану начального общего образования**  
**(Вариант 3. 5-дневная учебная неделя с изучением родного языка или обучением на родном языке)**

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	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	Окружающий мир	6	Музыка	3	Физическая культура	1	ИЗО	3
	5					ИЗО	3		
Итого баллов за день		19		23		24		23	
Вторник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Музыка	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	Русский язык	7	Физическая культура	1	Русский язык	7	Физическая культура	1
	5			Окружающий мир	6			Литературное чтение	5
Итого баллов за день		23		27		27		27	
Среда	1	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	ОРКСЭ	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	Родной язык	7	Иностранный язык	7	Труд (технология)	2	Иностранный язык	7
		Литературное чтение на РЯ	5						

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
		5			ИЗО	3	Родной язык	7	Труд (технология)
Итого баллов за день		27/25		30		30		30	
Четверг	1	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	Русский язык	7	Родной язык	7	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6
	5							Физическая культура	1
Итого баллов за день		22		27		26		27	
Пятница	1	Русский язык	7	Литературное чтение на РЯ	5	Литературное чтение на РЯ	5	Родной язык	7
								Литературное чтение на РЯ	5
	2	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	ИЗО	3	Математика	8	Иностранный язык	7	Иностранный язык	7
	4	Труд (технология)	2	Труд (технология)	2	Музыка	3	Музыка	3
	5			Физическая культура	1	Физическая культура	1		
Итого баллов за день		20		23		23		24/22	

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики; Литературное чтение на РЯ – литературное чтение на родном языке; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

\* «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).

**Пример расписания уроков**  
**по Федеральному учебному плану начального общего образования**  
**(Вариант 4. 1 кл. - 5-дневная учебная неделя, 2 - 4 кл. - 6-дневная учебная неделя с изучением родного языка)**

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	Русский язык	7	Русский язык	7
	2	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Литературное чтение	5	Физическая культура	1
	4	Окружающий мир	6	Русский язык	7			ОРКСЭ	6
Итого баллов за день		19		21		20		22	
Вторник	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Музыка	3	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5
	4	Русский язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
Итого баллов за день		23		26		26		26	
Среда	1	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Русский язык	7
	2	Математика	8	Математика	8	Литературное чтение на РЯ	5	Литературное чтение	5
	3	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Математика	8	Иностранный язык	7
	4	Родной язык	7	Иностранный язык	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1
		Литературное чтение на РЯ	5						
	5					Родной язык	7	Родной язык	7



День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день		27/25		27		28		27	
Четверг	1	Окружающий мир	6	Литературное чтение на РЯ	5	Русский язык	7	Окружающий мир	6
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Русский язык	7	Труд (технология)	2	Литературное чтение на РЯ	5
	4	Русский язык	7	Музыка	3	Родной язык	7	Русский язык	7
Итого баллов за день		22		23		24		26	
Пятница	1	Русский язык	7	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	ИЗО	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Музыка	3
	4	Труд (технология)	2	Родной язык	7	Иностранный язык	7	Иностранный язык	7
Итого баллов за день		20		21		20		22	
Суббота	1		ИЗО	3	Окружающий мир	6	Труд (технология)	2	
	2		Иностранный язык	7	Музыка	3	Математика	8	
	3		Родной язык	7	Русский язык	7	ИЗО	3	
	4		Труд (технология)	2	ИЗО	3	Родной язык	7	
Итого баллов за день				19		19		20	

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики; Литературное чтение на РЯ – литературное чтение на родном языке; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

\*«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).

**Пример расписания уроков**  
**по Федеральному учебному плану начального общего образования**  
**(Вариант 5. 1 кл. - 5-дневная учебная неделя, 2 - 4 кл. - 6-дневная учебная неделя с обучением на родном языке)**

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	ИЗО	3	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Русский язык	7
	4	Русский язык	7	Родной язык	7	Родной язык	7	Физическая культура	1
Итого баллов за день		19		21		21		21	
Вторник	1	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Литературное чтение	5
	2	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Математика	8	Литературное чтение	5	ИЗО	3	Родной язык	7
	4	Труд (технология)	2	Музыка	3	Русский язык	7	Окружающий мир	6
Итого баллов за день		22		23		25		26	
Среда	1	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Литературное чтение на РЯ	5	ОРКСЭ	6
	2	Математика	8	Окружающий мир	6	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Родной язык	7	Русский язык	7
	4	Окружающий мир	6	Родной язык	7	Окружающий мир	6	Родной язык	7
Итого баллов за день		26		27		26		28	
Четверг	1	Окружающий мир	6	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Литературное чтение на	5

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
								РЯ	
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Иностранный язык	7
	3	Литературное чтение на РЯ	5	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	Музыка	3	Литературное чтение на РЯ	5	Русский язык	7	Окружающий мир	6
	5							Труд (технология)	2
Итого баллов за день		22		26		27		27	
Пятница	1	Русский язык	7	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Родной язык	7
	2	Литературное чтение	5	Математика	8	Русский язык	7	Русский язык	7
	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Окружающий мир	6	Музыка	3
	4	Родной язык	7	Русский язык	7	Музыка	3	Иностранный язык	7
Итого баллов за день		20		21		21		24	
Суббота	1			ИЗО	3	Труд (технология)	2	ИЗО	3
	2			Родной язык	7	Русский язык	7	Литературное чтение	5
	3			Иностранный язык	7	Физическая культура	1	Математика	8
	4			Труд (технология)	2	Родной язык	7	Физическая культура	1
Итого баллов за день				19		17		17	
Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОРКСЭ – основы религиозных культур и светской этики; Литературное чтение на РЯ – литературное чтение на родном языке; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации. *«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)).									

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 1. 5-дневная учебная неделя)**

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	Литература	6	География	6	Обществознание	5	Русский язык	6
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	История	8	Физика	13
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Химия	10	Иностранный язык	9
	4	Литература	4	Физическая культура	4	Физика	8	Иностранный язык	8	Алгебра	7
	5	Труд (технология)	4	Иностранный язык	11	Физическая культура	2	Литература	4	Алгебра	7
	6					ИЗО	1	ОБЗР	3	Физическая культура	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>31</b>		<b>46</b>		<b>38</b>		<b>38</b>		<b>44</b>	
<b>Вторник</b>	1	История	5	История	8	История	6	Информатика	7	География	5
	2	Математика	10	Русский язык	12	Геометрия	12	Геометрия	10	Химия	12
	3	Русский язык	8	Математика	13	Русский язык	11	Физика	9	Иностранный язык	9
	4	Физическая культура	3	Иностранный язык	11	Физика	8	Биология	7	Геометрия	8
	5	Иностранный язык	9	Труд (технология)	3	Труд (технология)	2	Русский язык	7	Литература	7
	6	Музыка	2			Литература	4	Физическая культура	2	Литература	7
<b>Итого баллов за день</b>		<b>37</b>		<b>47</b>		<b>43</b>		<b>42</b>		<b>48</b>	
<b>Среда</b>	1	География	7	Биология	8	Биология	7	География	6	Информатика	7
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Химия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Вероятность и статистика	10	Алгебра	9	Физика	13
	4	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Алгебра	9	История	10
	5	Литература	4	История	8	Иностранный язык	10	Русский язык	7	Обществознание	5
	6	Труд (технология)	4	Труд (технология)	3	Физическая культура	2	Русский язык	7	Биология	7
	7							Труд (технология)	1	Физическая культура	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>42</b>		<b>56</b>		<b>50</b>		<b>49</b>		<b>57</b>	
<b>Четверг</b>	1	История	5	Литература	6	Литература	4	География	6	География	5

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Математика	10	Математика	13	Русский язык	11	Физика	9	Алгебра	7
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Геометрия	12	Биология	7	Вероятность и статистика	7
	4	Биология	10	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Геометрия	10	История	10
	5	Физическая культура	3	Физическая культура	4	История	6	Иностранный язык	8	Биология	7
	6			География	7	Россия – мои горизонты*		Физическая культура	2	Литература	7
	7			Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Труд (технология)	4		
								Россия – мои горизонты*			
	Итого баллов за день		36		53		43		42		47
Пятница	1	Литература	4	Музыка	1	История	6	Литература	4	ОБЗР	3
	2	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Алгебра	10	Алгебра	9	Химия	12
	3	Математика	10	Математика	13	Иностранный язык	10	Вероятность и статистика	9	Русский язык	6
	4	Русский язык	8	История	8	География	6	Иностранный язык	8	Русский язык	6
	5	ИЗО	3	Литература	6	Информатика	4	История	8	Геометрия	8
	6			ИЗО	3	Труд (технология)	2	Музыка	1	Иностранный язык	9
	7					Музыка		1			
Итого баллов за день		34		43		39		39		44	
Примечание: Балл – балл трудности; 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).											

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 2. 6-дневная учебная неделя)**

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	Русский язык	12	География	6	История	8	Русский язык	6
	2	История	5	Русский язык	12	Русский язык	11	Геометрия	10	Химия	12
	3	Математика	10	Музыка	1	Русский язык	11	Русский язык	7	Алгебра	7
	4	Музыка	2	История	8	Труд (технология)	2	Литература	4	Иностранный язык	9
	5	Труд (технология)	4	Труд (технология)	3			Физическая культура	2	Физическая культура	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>26</b>		<b>36</b>		<b>30</b>		<b>31</b>		<b>36</b>	
<b>Вторник</b>	1	Литература	4	Литература	6	История	6	Геометрия	10	Русский язык	6
	2	Литература	4	Математика	13	Геометрия	12	Физика	9	Физика	13
	3	Математика	10	Русский язык	12	Иностранный язык	10	Иностранный язык	8	История	10
	4	Биология	10	История	8	Физика	8	История	8	Информатика	7
	5	Физическая культура	3	Физическая культура	4	ИЗО	1			Литература	7
<b>Итого баллов за день</b>		<b>31</b>		<b>43</b>		<b>37</b>		<b>35</b>		<b>43</b>	
<b>Среда</b>	1	Русский язык	8	Биология	8	Литература	4	Русский язык	7	Обществознание	5
	2	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Русский язык	7	Физика	13
	3	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Химия	10	Химия	12
	4	Иностранный язык	9	Иностранный язык	11	Алгебра	10	География	6	География	5
	5			Литература	6	Физическая культура	2	Иностранный язык	8	История	10
	6					История	6	ОБЗР	3	ОБЗР	3
<b>Итого баллов за день</b>		<b>35</b>		<b>50</b>		<b>43</b>		<b>41</b>		<b>48</b>	
<b>Четверг</b>	1	География	7	География	7	Биология	7	Алгебра	9	Биология	7
	2	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Алгебра	9	Геометрия	8
	3	Математика	10	Математика	13	География	6	Иностранный язык	8	Алгебра	7
	4	Русский язык	8	Литература	6	Иностранный язык	10	Физика	9	Иностранный язык	9
	5			Россия – мои горизонты*		Труд (технология)	2	Биология	7	Литература	7

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
		6					Музыка	1	Россия – мои горизонты*		Труд (технология)
						Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		35		39		38		42		42	
Пятница	1	Литература	4	Русский язык	12	Физика	8	География	6	Литература	7
	2	Русский язык	8	Математика	13	Иностранный язык	10	Химия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Труд (технология)	3	Русский язык	11	Алгебра	9	Алгебра	7
	4	ИЗО	3	Иностранный язык	11	Литература	4	Литература	4	Вероятность и статистика	7
	5	Физическая культура	3	Физическая культура	4	Физическая культура	2	Музыка	1	Биология	7
	6							Физическая культура	2		
Итого баллов за день		27		43		35		32		41	
Суббота	1	История	5	История	8	Алгебра	10	Биология	7	География	5
	2	Русский язык	8	Русский язык	12	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	9	Иностранный язык	9
	3	Иностранный язык	9	Иностранный язык	11	История	6	Обществознание	5	Геометрия	8
	4	Труд (технология)	4	ИЗО	3	Информатика	4	Информатика	7	Русский язык	6
	5							Труд (технология)	1	Физическая культура	2
Итого баллов за день		26		34		30		29		30	
Примечание: Балл – балл трудности; 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).											

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 3. 6-дневная учебная неделя)**

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Русский язык	8	Русский язык	12	География	6	История	8	Химия	12
	2	Русский язык	8	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	Алгебра	7
	3	Иностранный язык	9	Литература	6	Алгебра	10	Биология	7	Иностранный язык	9
	4	История	5	Физическая культура	4	Физика	8	Информатика	7	Биология	7
	5					ИЗО	1	Труд (технология)	1	Физическая культура	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>30</b>		<b>35</b>		<b>35</b>		<b>33</b>		<b>37</b>	
<b>Вторник</b>	1	Русский язык	8	Математика	13	Биология	7	Русский язык	7	История	10
	2	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Геометрия	12	Русский язык	7	Физика	13
	3	Математика	10	История	8	Вероятность и статистика	10	Геометрия	10	Русский язык	6
	4	История	5	Иностранный язык	11	Второй иностранный язык	10	Иностранный язык	8	Химия	12
	5	Физическая культура	3	Музыка	1	Физическая культура	2	История	8	Труд (технология)	4
<b>Итого баллов за день</b>		<b>35</b>		<b>45</b>		<b>41</b>		<b>40</b>		<b>45</b>	
<b>Среда</b>	1	Иностранный язык	9	Биология	8	История	6	Русский язык	7	Обществознание	5
	2	Математика	10	Русский язык	12	Русский язык	11	Химия	10	Физика	13
	3	Математика	10	Математика	13	Русский язык	11	Алгебра	9	География	5
	4	Литература	4	Труд (технология)	3	Физика	8	Иностранный язык	8	Второй иностранный язык	9
	5	Труд (технология)	4	Иностранный язык	11	Второй иностранный язык	10	География	6	Информатика	7
	6			География	7			Физическая культура	2	Литература	7
<b>Итого баллов за день</b>		<b>37</b>		<b>54</b>		<b>46</b>		<b>42</b>		<b>46</b>	
<b>Четверг</b>	1	Второй иностранный язык	9	История	8	История	6	Литература	4	Русский язык	6
	2	Биология	10	Математика	13	Алгебра	10	Физика	9	Русский язык	6



День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Математика	10	Русский язык	12	Русский язык	11	Вероятность и статистика	9	Геометрия	8
	4	Физическая культура	3	Литература	6	Труд (технология)	2	Алгебра	9	Вероятность и статистика	7
	5	География	7	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Второй иностранный язык	8	Иностранный язык	9
	6			Россия – мои горизонты*		Информатика	4	Музыка	1	Второй иностранный язык	9
						Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
<b>Итого баллов за день</b>		<b>39</b>		<b>50</b>		<b>43</b>		<b>40</b>		<b>45</b>	
<b>Пятница</b>	1	Литература	4	Литература	6	Литература	4	Биология	7	Алгебра	7
	2	Математика	10	Русский язык	12	Геометрия	12	Химия	10	Алгебра	7
	3	Русский язык	8	Математика	13	Иностранный язык	10	Алгебра	9	Иностранный язык	9
	4	ИЗО	3	Физическая культура	4	География	6	Второй иностранный язык	8	История	10
	5	Труд (технология)	4	Второй иностранный язык	11	Физическая культура	2	Физическая культура	2	Литература	7
	6					Музыка	1	ОБЗР	3		
<b>Итого баллов за день</b>		<b>29</b>		<b>46</b>		<b>35</b>		<b>39</b>		<b>40</b>	
<b>Суббота</b>	1	Литература	4	История	8	Литература	4	География	6	Биология	7
	2	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Физика	9	Геометрия	8
	3	Второй иностранный язык	9	Второй иностранный язык	11	История	6	Иностранный язык	8	Литература	7
	4	История	5	ИЗО	3	Иностранный язык	10	Обществознание	5	География	5
	5	Музыка	2	Труд (технология)	3	Труд (технология)	2	Литература	4	Физическая культура	2
	6									ОБЗР	3
<b>Итого баллов за день</b>		<b>28</b>		<b>37</b>		<b>33</b>		<b>32</b>		<b>32</b>	

Примечание: Балл – балл трудности; 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. №

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
28).											

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 4. 5-дневная учебная неделя)**

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	Родной язык	12	География	6	Литература	4	Русский язык	6
	2	Русский язык	8	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Русский язык	11	Химия	10	Иностранный язык	9
	4	Родной язык	8	ИЗО	3	Родной язык	11	История	8	Геометрия	8
	5	Труд (технология)	4	Физическая культура	4	Литература	4	Русский язык	7	Алгебра	7
	6							Физическая культура	2	Физическая культура	2
<b>Итого баллов за день</b>		<b>34</b>		<b>44</b>		<b>42</b>		<b>41</b>		<b>45</b>	
<b>Вторник</b>	1	Литература	4	История	8	История	6	Биология	7	Обществознание	5
	2	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Физика	9	Химия	12
	3	Русский язык	8	Математика	13	Русский язык	11	Иностранный язык	8	История	10
	4	История	5	Иностранный язык	11	Физика	8	Русский язык	7	Литература	7
	5	Иностранный язык	9	Биология	8	Иностранный язык	10	Русский язык	7	Родной язык	6
	6	Физическая культура	3	Литература	6	ИЗО	1	Обществознание	5	География	5
	7							Музыка	1	Труд (технология)	4
<b>Итого баллов за день</b>		<b>39</b>		<b>59</b>		<b>48</b>		<b>44</b>		<b>49</b>	
<b>Среда</b>	1	География	7	Литература	6	Биология	7	География	6	Биология	7
	2	Математика	10	Русский язык	12	Алгебра	10	Химия	10	Физика	13
	3	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Геометрия	10	Физика	13
	4	Родной язык	8	История	8	Русский язык	11	Иностранный язык	8	Иностранный язык	9
	5	Биология	10	Труд (технология)	3	Физическая культура	2	Алгебра	9	Геометрия	8
	6	Музыка	2	Физическая культура	4	Родной язык	11	Информатика	7	Русский язык	6

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	7					Труд (технология)	2	ОБЗР	3	ОБЗР	3
<b>Итого баллов за день</b>		<b>47</b>		<b>46</b>		<b>55</b>		<b>53</b>		<b>59</b>	
<b>Четверг</b>	1	История	5	География	7	Литература	4	История	8	Русский язык	6
	2	Математика	10	Русский язык	12	Вероятность и статистика	10	Физика	9	История	10
	3	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Русский язык	11	Вероятность и статистика	9	Алгебра	7
	4	Русский язык	8	История	8	География	6	Алгебра	9	Информатика	7
	5	Литература	4	Родной язык	12	Иностранный язык	10	Родной язык	7	Литература	7
	6	Труд (технология)	4	Иностранный язык	11	История	6	Физическая культура	2	Литература	7
	7			Россия – мои горизонты*		Музыка	1	Россия – мои горизонты*		География	5
						Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*	
<b>Итого баллов за день</b>		<b>40</b>		<b>62</b>		<b>48</b>		<b>44</b>		<b>49</b>	
<b>Пятница</b>	1	Русский язык	8	Литература	6	История	6	География	6	Вероятность и статистика	7
	2	Русский язык	8	Математика	13	Алгебра	10	Родной язык	7	Алгебра	7
	3	Математика	10	Иностранный язык	11	Иностранный язык	10	Алгебра	9	Химия	12
	4	ИЗО	3	Русский язык	12	Физика	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	9
	5	Литература	4	Труд (технология)	3	Информатика	4	Биология	7	Биология	7
	6	Физическая культура	3	Музыка	1	Физическая культура	2	Литература	4	Физическая культура	2
	7					Труд (технология)	2	Труд (технология)	1		
<b>Итого баллов за день</b>		<b>36</b>		<b>46</b>		<b>42</b>		<b>42</b>		<b>44</b>	

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 5. 6-дневная учебная неделя)**

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	Родной язык	12	География	6	История	8	Русский язык	6
	2	Русский язык	8	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	Химия	12
	3	География	7	Русский язык	12	Родной язык	11	Русский язык	7	Алгебра	7
	4	Родная литература	4	Физическая культура	4	История	6	Обществознание	5	Родной язык	6
	5	Музыка	2		Физическая культура	2	ОБЗР	3	Родная литература	7	
	6									Физическая культура	2
Итого баллов за день		26		41		35		33		40	
Вторник	1	Литература	4	История	8	Биология	7	География	6	Обществознание	5
	2	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Алгебра	9	Физика	13
	3	Математика	10	Иностранный язык	11	Русский язык	11	Физика	9	Литература	7
	4	Русский язык	8	Биология	8	Физика	8	Иностранный язык	8	Литература	7
	5	Физическая культура	3	Литература	6	Труд (технология)	2	Биология	7	Информатика	7
	6			Труд (технология)	3	ИЗО	1	Труд (технология)	1	Русский язык	6
Итого баллов за день		35		49		41		40		45	
Среда	1	Русский язык	8	Литература	6	История	6	Русский язык	7	География	5
	2	Математика	10	Математика	13	Алгебра	10	Химия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Математика	13	Русский язык	11	Геометрия	10	История	10
	4	История	5	Русский язык	12	Родная литература	4	Иностранный язык	8	Химия	12
	5	Родной язык	8	История	8	Родной язык	11	Русский язык	7	Родной язык	6
	6			Физическая культура	4	Информатика	4	Физическая культура	2	ОБЗР	3
Итого баллов за день		40		56		46		44		49	
Четверг	1	Литература	4	География	7	География	6	География	6	Алгебра	7
	2	Математика	10	Русский язык	12	Русский язык	11	Химия	10	Геометрия	8
	3	Иностранный язык	9	Русский язык	12	Алгебра	10	Алгебра	9	Физика	13
	4	Родной язык	8	История	8	Иностранный язык	10	Вероятность и	9	История	10

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
								статистика			
	5	Физическая культура	3	Иностранный язык	11	Физика	8	Родной язык	7	Иностранный язык	9
	6	Труд (технология)	4	ИЗО	3	Музыка	1	Литература	4	Физическая культура	2
				Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
	<b>Итого баллов за день</b>		<b>38</b>		<b>53</b>		<b>46</b>		<b>45</b>		<b>49</b>
Пятница	1	Русский язык	8	Литература	6	Литература	4	Родная литература	4	География	5
	2	Русский язык	8	Математика	13	Русский язык	11	Физика	9	Иностранный язык	9
	3	Математика	10	Родной язык	12	Геометрия	12	Иностранный язык	8	Биология	7
	4	Труд (технология)	4	Русский язык	12	Иностранный язык	10	Алгебра	9	Алгебра	7
	5	ИЗО	3	Труд (технология)	3	Физическая культура	2	Родной язык	7	Литература	7
	6							Физическая культура	2	Труд (технология)	4
<b>Итого баллов за день</b>		<b>33</b>		<b>46</b>		<b>39</b>		<b>39</b>		<b>39</b>	
Суббота	1	Литература	4	Русский язык	12	Литература	4	Биология	7	Русский язык	6
	2	Иностранный язык	9	Иностранный язык	11	Вероятность и статистика	10	История	8	Иностранный язык	9
	3	Биология	10	Родная литература	6	Иностранный язык	10	Информатика	7	Геометрия	8
	4	История	5	Музыка	1	История	6	Литература	4	Вероятность и статистика	7
	5					Труд (технология)	2	Музыка	1	Биология	7
<b>Итого баллов за день</b>		<b>28</b>		<b>30</b>		<b>32</b>		<b>27</b>		<b>37</b>	

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану основного общего образования  
(Вариант № 6. 6-дневная учебная неделя)**

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	Родной язык	12	История	6	История	8	Русский язык	6
	2	Русский язык	8	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	Химия	12
	3	Русский язык	8	Русский язык	12	Русский язык	11	Алгебра	9	Алгебра	7
	4	География	7	Литература	6	Родная литература	4	Обществознание	5	Родной язык	6
	5	Родная литература	4			Труд (технология)	2	Физическая культура	2	Родная литература	7
	6						Физическая культура	2			
Итого баллов за день		32		43		33		34		40	
Вторник	1	Литература	4	Биология	8	Биология	7	Русский язык	7	Обществознание	5
	2	Математика	10	Математика	13	Геометрия	12	Русский язык	7	Физика	13
	3	Математика	10	Иностранный язык	11	Русский язык	11	Физика	9	Литература	7
	4	Иностранный язык	9	История	8	Физика	8	Иностранный язык	8	Литература	7
	5	Физическая культура	3	Литература	6	Информатика	4	Биология	7	Информатика	7
	6	Музыка	2	Труд (технология)	3	Физическая культура	2	ОБЗР	3	Русский язык	6
Итого баллов за день		38		49		44		41		45	
Среда	1	Русский язык	8	История	6	География	6	Родной язык	7	География	5
	2	Математика	10	Математика	13	Родной язык	11	Химия	10	Физика	13
	3	Иностранный язык	9	Математика	13	Алгебра	10	Геометрия	10	История	10
	4	История	5	Русский язык	12	Иностранный язык	10	Иностранный язык	8	Химия	12
	5	Родной язык	8	Иностранный язык	11	Физика	8	География	6	Родной язык	6
	6					История	6	Литература	4	ОБЗР	3
Итого баллов за день		40		57		51		45		49	
Четверг	1	Литература	4	География	7	Литература	4	Биология	7	Алгебра	7
	2	Математика	10	Русский язык	12	Алгебра	10	Химия	10	Геометрия	8
	3	Родной язык	8	Русский язык	12	Вероятность и	10	Иностранный язык	8	Физика	13



День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).											



**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
технологического (инженерный) профиля (с углубленным изучением математики и физики) (вариант 1)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<b>Понедельник</b>		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Обществознание	5	Литература	8	Литература	8	История	5
	2	Физика	12	Физика	12	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Геометрия	11	Физика	12	Физика	12	Геометрия	11
	4	Геометрия	11	Иностранный язык	8	Информатика	6	Химия	11
	5	Литература	8	Информатика	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6			Физическая культура	1				
<b>Итого баллов за день</b>		<b>47</b>		<b>47</b>		<b>38</b>		<b>38</b>	
<b>Вторник</b>	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5	Литература	8
	2	Русский язык	9	Химия	11	Физика	12	Геометрия	11
	3	Русский язык	9	Геометрия	11	Геометрия	11	Физика	12
	4	Алгебра	10	Геометрия	11	Русский язык	9	Иностранный язык	8
	5	Алгебра	10	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Обществознание	5
	6	Иностранный язык	8	ОБЗР	2	ОБЗР	2		
	7	Физическая культура	1						
<b>Итого баллов за день</b>		<b>52</b>		<b>49</b>		<b>47</b>		<b>44</b>	
<b>Среда</b>	1	Иностранный язык	8	Биология	7	Литература	8	Русский язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Русский язык	9
	3	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Физика	12
	4	Геометрия	11	Геометрия	11	История	5	Геометрия	11
	5	Вероятность и статистика	10	Алгебра	10	Русский язык	9	Алгебра	10
	6	Информатика	6	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8		
	7	ОБЗР	2						
Итого баллов за день		61		62		50		51	
Четверг	1	Литература	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8
	2	Литература	8	Иностранный язык	8	Физика	12	Алгебра	10
	3	Физика	12	История	5	Физика	12	Физика	12
	4	История	5	Алгебра	10	Геометрия	11	Иностранный язык	8
	5	История	5	Алгебра	10	История	5	Иностранный язык	8
	6	Иностранный язык	8	Русский язык	9	География	3	Физическая культура	1
	7	Биология	7	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		53		51		51		47	
Пятница	1	География	3	Литература	8	Обществознание	5	Биология	7
	2	Химия	11	Литература	8	Химия	11	Физика	12

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10
4	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Информатика	6	
5	Алгебра	10	История	5	Физическая культура	1	История	5	
6	Физическая культура	1	География	3					
Итого баллов за день		47		46		39		40	
Суббота	1					Иностранный язык	8	Литература	8
	2					Алгебра	10	Физика	12
	3					Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4					Биология	7	География	3
	5							ОБЗР	2
	Итого баллов за день							35	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
технологического (информационно-технологического) профиля (с углубленным изучением математики и информатики) (вариант 2)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Информатика	6	Обществознание	5	Литература	8	История	5
	2	Алгебра	10	История	5	Русский язык	9	История	5
	3	Алгебра	10	Химия	11	Химия	11	Геометрия	11
	4	Литература	8	Геометрия	11	Обществознание	5	Алгебра	10
	5	Литература	8	Алгебра	10	Физическая культура	1	ОБЗР	2
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		43		43		34		33	
Вторник	1	История	5	Биология	7	Иностранный язык	8	Информатика	6
	2	Обществознание	5	Вероятность и статистика	10	Литература	8	Информатика	6
	3	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11	Физика	12
	4	Химия	11	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11
	5	Иностранный язык	8	Русский язык	9	История	5	Литература	8
	6	Информатика	6						
	7	ОБЗР	2						
Итого баллов за день		48		47		43		43	
Среда	1	Обществознание	5	Информатика	6	Информатика	6	Русский язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Геометрия	11	Физика	12	Геометрия	11	Литература	8
	3	Физика	12	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Физика	12	Литература	8	Русский язык	9	Вероятность и статистика	10
	5	Русский язык	9	Литература	8	Иностранный язык	8	Биология	7
	6	Русский язык	9	Иностранный язык	8	ОБЗР	2		
	7	Физическая культура	1	География	3				
Итого баллов за день		59		56		46		44	
Четверг	1	Биология	7	Литература	8	Биология	7	Иностранный язык	8
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Химия	11
	4	Литература	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Алгебра	10
	5	Иностранный язык	8	Информатика	6	Информатика	6	Алгебра	10
	6	История	5	Информатика	6	Информатика	6	Физическая культура	1
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		49		48		47		48	
Пятница	1	Информатика	6	История	5	Обществознание	5	География	3
	2	Информатика	6	Физика	12	Информатика	6	Литература	8
	3	Иностранный язык	8	Русский язык	9	Физика	12	Русский язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	4	Алгебра	10	Информатика	6	Физика	12	Информатика	6
	5	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8	География	3	Информатика	6
	6	География	3	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Обществознание	5
7			Физическая культура	1					
Итого баллов за день		43		43		39		37	
Суббота	1				История	5	Иностранный язык	8	
	2				Алгебра	10	Физика	12	
	3				Алгебра	10	Геометрия	11	
	4				Иностранный язык	8	Физическая культура	1	
	5								
Итого баллов за день					33		32		

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов.

\*«Разговоры о важном», «Россия – мой 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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
естественно-научного профиля**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	Обществознание	5	Литература	8	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	История	5	Русский язык	9	История	5
	3	Алгебра	10	Физика	12	Химия	11	Физика	12
	4	Иностранный язык	8	Алгебра	10	Информатика	6	Физика	12
	5	География	3	Иностранный язык	8	Физическая культура	1		
	6	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		41		40		35		34	
Вторник	1	Биология	7	Литература	8	Биология	7	Иностранный язык	8
	2	Биология	7	Химия	11	Физика	12	Химия	11
	3	Физика	12	Химия	11	Иностранный язык	8	Химия	11
	4	Алгебра	10	Иностранный язык	8	Алгебра	10	Литература	8
	5	Русский язык	9	Информатика	6	Обществознание	5	ОБЗР	2
	6			Физическая культура	1			Физическая культура	1
Итого баллов за день		45		45		42		41	
Среда	1	Литература	8	Биология	7	История	5	Биология	7

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Химия	11	Биология	7	Химия	11	Биология	7
3	Химия	11	Геометрия	11	Физика	12	Алгебра	10	
4	Иностранный язык	8	Алгебра	10	Литература	8	Алгебра	10	
5	Физика	12	Русский язык	9	Литература	8	Иностранный язык	8	
6	История	5	Литература	8					
7									
Итого баллов за день		55		52		44		42	
Четверг	1	Литература	8	Русский язык	9	Биология	7	Литература	8
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Биология	7	Русский язык	9
	3	Иностранный язык	8	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Химия	11
	4	Биология	7	История	5	Русский язык	9	История	5
	5	Обществознание	5	Биология	7	Иностранный язык	8	Биология	7
	6	Обществознание	5	География	3	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*	
	7	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*			
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		46		45		43		40	
Пятница	1	История	5	Литература	8	Обществознание	5	Литература	8
	2	Химия	11	Физика	12	История	5	Русский язык	9
	3	Вероятность и	10	Иностранный язык	8	Химия	11	Геометрия	11



День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
		статистика							
	4	Русский язык	9	Химия	11	Алгебра	10	Иностранный язык	8
	5	Информатика	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Физическая культура	1
	6	Физическая культура	1						
	7								
Итого баллов за день		42		41		33		37	
Суббота	1					География	3	Информатика	6
	2					Геометрия	11	Алгебра	10
	3					Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4					Иностранный язык	8	География	3
Итого баллов за день						32		29	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 1)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Русский язык	9	Обществознание	5	Алгебра	10	Физика	12
	3	Геометрия	11	Химия	11	Русский язык	9	Иностранный язык	8
	4	Биология	7	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	5	История	5	Русский язык	9	Физическая культура	1		
	6			Физическая культура	1				
Итого баллов за день		40		39		33		33	
Вторник	1	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Информатика	6	История	5
	2	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Химия	11	Геометрия	11
	3	Химия	11	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Обществознание	5	Русский язык	9
	5	Алгебра	10	Литература	8	Обществознание	5	География	3
	6	ОБЗР	2						
	7	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		44		44		38		38	
Среда	1	Обществознание	5	Информатика	6	Биология	7	Обществознание	5

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Физика	12
	3	Физика	12	Физика	12	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8
	4	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8	Русский язык	9
	6	Литература	8	География	3			ОБЗР	2
	7			ОБЗР	2				
	Итого баллов за день		53	51		43		44	
Четверг	1	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	2	Русский язык	9	Геометрия	11	Физика	12	Химия	11
	3	Геометрия	11	История	5	Иностранный язык	8	Вероятность и статистика	10
	4	Информатика	6	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Обществознание	5
	5	История	5	Иностранный язык	8	История	5	Обществознание	5
	6	Обществознание	5	Биология	7	Россия – мои горизонты*		Физическая культура	1
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		44		44		41		40	
Пятница	1	География	3	История	5	Обществознание	5	Литература	8
	2	Литература	8	Обществознание	5	Литература	8	Литература	8
	3	Литература	8	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	4	Вероятность и статистика	10	Алгебра	10	История	5	Информатика	6
	5	Иностранный язык	8	Русский язык	9	География	3	Физическая культура	1
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1	ОБЗР	2		
Итого баллов за день		38		40		34		33	
Суббота	1					Иностранный язык	8	История	5
	2					Физика	12	Алгебра	10
	3					Русский язык	9	Литература	8
	4					Физическая культура	1	Биология	7
Итого баллов за день						30		30	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 2)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Обществознание	5	Информатика	6	Литература	8	Литература	8
	2	Геометрия	11	Физика	12	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Литература	8	Физика	12	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Литература	8	Русский язык	9	История	5	История	5
	5	Иностранный язык	8	Физическая культура	1				
	6	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		41		40		33		33	
Вторник	1	Литература	8	Литература	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Русский язык	9	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	3	Химия	11	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Биология	7	Иностранный язык	8	Информатика	6	Информатика	6
	6	Физическая культура	1	ОБЗР	2			ОБЗР	2
Итого баллов за день		46		44		37		39	
Среда	1	Литература	8	Биология	7	Русский язык	9	Русский язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Русский язык	9	Русский язык	9
3	Геометрия	11	Иностранный язык	8	Физика	12	Физика	12	
4	Иностранный язык	8	Алгебра	10	Физика	12	Физика	12	
5	Иностранный язык	8	Литература	8	ОБЗР	2	Физическая культура	1	
6	Информатика	6	История	5	Физическая культура	1			
7	ОБЗР	2	История	5					
Итого баллов за день		52		51		45		43	
Четверг	1	Литература	8	Обществознание	5	Литература	8	Литература	8
	2	Физика	12	Химия	11	Геометрия	11	Геометрия	11
	3	Физика	12	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	4	История	5	Алгебра	10	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Обществознание	5	Алгебра	10	Обществознание	5	История	5
	6	География	3	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*							
Итого баллов за день		45		44		40		40	
Пятница	1	История	5	Литература	8	Биология	7	Биология	7
	2	Алгебра	10	Русский язык	9	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Алгебра	10	Геометрия	11	Химия	11	Химия	11
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	География	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	6			Физическая культура	1				
Итого баллов за день		41		40		38		37	
Суббота	1					История	5	Литература	8
	2					Литература	8	Литература	8
	3					Литература	8	Иностранный язык	8
	4					Иностранный язык	8	География	3
	5					География	3		
Итого баллов за день						32		27	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 3)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	История	5	Обществознание	5	Литература	8
	2	Русский язык	9	История	5	Алгебра	10	Физика	12
	3	Геометрия	11	Химия	11	Русский язык	9	Иностранный язык	8
	4	Биология	7	Литература	8	Литература	8	ОБЗР	2
	5	История	5	Русский язык	9	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6			Физическая культура	1				
Итого баллов за день		40		39		33		31	
Вторник	1	История	5	Литература	8	Информатика	6	История	5
	2	Обществознание	5	Литература	8	Химия	11	Геометрия	11
	3	Химия	11	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	История	5	Русский язык	9
	5	Алгебра	10	Информатика	6	История	5	География	3
	6	ОБЗР	2						
	7	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		44		42		38		38	
Среда	1	Обществознание	5	Литература	8	Биология	7	Обществознание	5



День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Физика	12
	3	Физика	12	Физика	12	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Русский язык	9
	6	Литература	8	География	3				
Итого баллов за день		53		51		43		42	
Четверг	1	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	2	Русский язык	9	Алгебра	10	Физика	12	Химия	11
	3	Геометрия	11	История	5	Иностранный язык	8	Вероятность и статистика	10
	4	Информатика	6	Обществознание	5	Иностранный язык	8	История	5
	5	История	5	Иностранный язык	8	История	5	История	5
	6	История	5	Биология	7	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		44		43		41		39	
Пятница	1	География	3	История	5	Обществознание	5	Литература	8
	2	Литература	8	Геометрия	11	Литература	8	Литература	8
	3	Литература	8	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Вероятность и статистика	10	Русский язык	9	История	5	Информатика	6

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	5	Иностранный язык	8	ОБЗР	2	География	3	Физическая культура	1
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1	ОБЗР	2		
Итого баллов за день		38		38		34		33	
Суббота	1					Иностранный язык	8	История	5
	2					Физика	12	Алгебра	10
	3					Русский язык	9	Литература	8
	4					Физическая культура	1	Биология	7
Итого баллов за день						30		30	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 4)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	Литература	8	История	5	История	5
	2	Физика	12	Физика	12	Литература	8	Литература	8
	3	Обществознание	5	Обществознание	5	Литература	8	Литература	8
	4	Обществознание	5	Обществознание	5	Алгебра	10	Алгебра	10
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		39		39		32		32	
Вторник	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Русский язык	9	Русский язык	9
	3	Литература	8	Литература	8	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	История	5	История	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	История	5	История	5	География	3	География	3
	6	Информатика	6	Информатика	6				
Итого баллов за день		43		43		39		39	
Среда	1	История	5	История	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2	Алгебра	10	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Биология	7	Биология	7	Обществознание	5	Обществознание	5
	5	Русский язык	9	Русский язык	9	Обществознание	5	Обществознание	5
	6	Русский язык	9	Русский язык	9	ОБЗР	2	ОБЗР	2
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		51		51		41		40	
Четверг	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Химия	11
	3	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4	Обществознание	5	Обществознание	5	История	5	История	5
	5	Обществознание	5	Обществознание	5	История	5	История	5
	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Физическая культура	1
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		41		41		40		40	
Пятница	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Обществознание	5	Обществознание	5
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Литература	8	Литература	8	Физика	12	Физика	12
	5	География	3	География	3				

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день		39		38		34		34	
Суббота	1					Информатика	6	Информатика	6
	2					Русский язык	9	Русский язык	9
	3					История	5	История	5
	4					Биология	7	Биология	7
Итого баллов за день						27		27	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; 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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 5)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Обществознание	5	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Информатика	6
	5	История	5	История	5				
	6	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		40		38		33		31	
Вторник	1	История	5	Иностранный язык	8	История	5	История	5
	2	История	5	Иностранный язык	8	История	5	История	5
	3	Литература	8	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Алгебра	10	История	5	Литература	8	Литература	8
	6	Информатика	6	География	3				
Итого баллов за день		43		43		38		38	
Среда	1	Иностранный язык	8	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Иностранный язык	8	Физика	12	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Физика	12	Информатика	6	Физика	12	Физика	12
	5	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	География	3	ОБЗР	2
	6	География	3	Физическая культура	1			Физическая культура	1
Итого баллов за день		53		50		43		43	
Четверг	1	Биология	7	Биология	7	Биология	7	Биология	7
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Химия	11	Химия	11
	3	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	4	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	5	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*			
Итого баллов за день		44		43		43		42	
Пятница	1	История	5	История	5	История	5	История	5
	2	Обществознание	5	История	5	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Химия	11	Химия	11	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Русский язык	9	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	ОБЗР	2	География	3

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		39		39		35		35	
Суббота	1					История	5	История	5
	2					Обществознание	5	Вероятность и статистика	10
	3					Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8
	4					Информатика	6	Физическая культура	1
	5					Физическая культура	1		
Итого баллов за день						27		24	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).



**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля (вариант 6)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	История	5	История	5
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Обществознание	5	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Обществознание	5	Обществознание	5				
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		40		39		33		33	
Вторник	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	3	Литература	8	Литература	8	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Алгебра	10	Алгебра	10	Литература	8	Литература	8
	6	Информатика	6	Информатика	6				
Итого баллов за день		43		43		38		38	
Среда	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	5	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	География	3	География	3
	6	География	3	География	3				
Итого баллов за день		53		53		43		43	
Четверг	1	Биология	7	Биология	7	Биология	7	Биология	7
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Химия	11	Химия	11
	3	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	4	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	5	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Физическая культура	1
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		44		44		43		43	
Пятница	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Химия	11	Химия	11	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Русский язык	9	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	ОБЗР	2	ОБЗР	2
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день		39		39		35		34	
Суббота	1					История	5	История	5
	2					Обществознание	5	Обществознание	5
	3					Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4					Информатика	6	Информатика	6
	5					Физическая культура	1	Физическая культура	1
Итого баллов за день						27		27	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; 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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
социально-экономического профиля (вариант 1)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	Химия	11	Геометрия	11	Химия	11
	3	Алгебра	10	Русский язык	9	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10
	4	Литература	8	Алгебра	10	Литература	8	Литература	8
	5	Литература	8	Биология	7	Физическая культура	1	ОБЗР	2
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		43		43		35		36	
Вторник	1	История	5	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Иностранный язык	8
	2	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Химия	11	Физика	12
	3	Химия	11	Геометрия	11	Алгебра	10	Физика	12
	4	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8	Обществознание	5
	5	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Иностранный язык	8	История	5
	6	Иностранный язык	8	География	3			Физическая культура	1
Итого баллов за день		47		45		42		43	
Среда	1	Русский язык	9	История	5	Русский язык	9	Обществознание	5

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Русский язык	9	Физика	12	Физика	12	Русский язык	9
3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	
4	Физика	12	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10	
5	Геометрия	11	Алгебра	10	ОБЗР	2	Иностранный язык	8	
6	ОБЗР	2	Литература	8	Физическая культура	1	География	3	
Итого баллов за день		55		57		47		45	
Четверг	1	Биология	7	Обществознание	5	Биология	7	Информатика	6
	2	Алгебра	10	Обществознание	5	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Литература	8	Геометрия	11
	4	Литература	8	Литература	8	Информатика	6	Литература	8
	5	Информатика	6	Русский язык	9	История	5	Литература	8
	6	История	5	Иностранный язык	8	История	5	Россия – мои горизонты*	
	7	Россия – мои горизонты*		Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*			
				Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		46		46		42		43	
Пятница	1	Обществознание	5	История	5	Обществознание	5	История	5
	2	Обществознание	5	Геометрия	11	Обществознание	5	Геометрия	11
	3	Геометрия	11	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Информатика	6	Иностранный язык	8	Физическая культура	1

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	6	География	3	ОБЗР	2	География	3		
7	Физическая культура	1							
Итого баллов за день		43		43		39		35	
Суббота	1					Русский язык	9	Обществознание	5
	2					Алгебра	10	Геометрия	11
	3					Вероятность и статистика	10	Русский язык	9
	4							Биология	7
Итого баллов за день						29		32	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Варианты расписаний уроков для 10-го и 11-го классов полностью взаимозаменяемы – для 10 класса можно использовать вариант расписания уроков для 11 класса и наоборот.

\* «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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
социально-экономического профиля (вариант 2)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Русский язык	9	География	3	Обществознание	5	География	3
	2	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Химия	11
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Литература	8	Геометрия	11
	4	География	3	Литература	8	География	3	Обществознание	5
	5	География	3	История	5	География	3		
	6	ОБЗР	2						
Итого баллов за день		38		37		30		30	
Вторник	1	Биология	7	Обществознание	5	История	5	История	5
	2	Геометрия	11	Иностранный язык	8	Физика	12	История	5
	3	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Вероятность и статистика	10	Физика	12
	4	Литература	8	Физика	12	Иностранный язык	8	Русский язык	9
	5	Информатика	6	Информатика	6	Физическая культура	1	Информатика	6
	6	Физическая культура	1	ОБЗР	2				
	7			Физическая культура	1				
Итого баллов за день		42		42		36		37	
Среда	1	Обществознание	5	Обществознание	5	География	3	Обществознание	5

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Геометрия	11	Иностранный язык	8
	3	Геометрия	11	Физика	12	Русский язык	9	Иностранный язык	8
	4	Физика	12	Алгебра	10	Русский язык	9	Алгебра	10
	5	Литература	8	Алгебра	10	Обществознание	5	Алгебра	10
	6	Литература	8	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Физическая культура	1
	7	Физическая культура	1						
Итого баллов за день		50		50		42		42	
Четверг	1	География	3	Русский язык	9	История	5	Обществознание	5
	2	Физика	12	Русский язык	9	Алгебра	10	Обществознание	5
	3	Иностранный язык	8	Геометрия	11	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10
	4	Иностранный язык	8	Биология	7	Иностранный язык	8	Литература	8
	5	История	5	История	5	Информатика	6	Иностранный язык	8
	6	История	5	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		ОБЗР	2
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		41		42		39		38	
Пятница	1	Иностранный язык	8	География	3	Литература	8	География	3
	2	Алгебра	10	География	3	Физика	12	География	3
	3	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Физика	12



День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	4	Обществознание	5	Литература	8	ОБЗР	2	Русский язык	9
	5	Обществознание	5	Литература	8	Физическая культура	1	Литература	8
	6			Обществознание	5				
7									
Итого баллов за день		38		37		34		35	
Суббота	1				Обществознание	5	Литература	8	
	2				Литература	8	Алгебра	10	
	3				Иностранный язык	8	Биология	7	
	4				Биология	7	Физическая культура	1	
Итого баллов за день					28		26		

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

Варианты расписаний уроков для 10-го и 11-го классов практически взаимозаменяемы. Для 10-го класса можно использовать вариант расписания уроков для 11-го класса, заменив 1 час алгебры на 1 час геометрии. Для 11-го класса можно использовать вариант расписания уроков для 10-го класса, заменив 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
социально-экономического профиля (вариант 3)**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Обществознание	5	Обществознание	5	География	3	Иностранный язык	8
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	География	3	Алгебра	10
	3	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Геометрия	11
	4	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	География	3
	5	Алгебра	10	Алгебра	10	Иностранный язык	8	География	3
	6	География	3	География	3				
Итого баллов за день		44		44		35		35	
Вторник	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Физика	12	Геометрия	11
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Геометрия	11	Физика	12
	4	Литература	8	Литература	8	Русский язык	9	Иностранный язык	8
	5	Литература	8	Литература	8	ОБЗР	2	Информатика	6
	6	Информатика	6	Информатика	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		49		49		40		43	
Среда	1	Биология	7	Биология	7	Обществознание	5	География	3

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Физика	12	Физика	12	Обществознание	5	Физика	12
	3	Физика	12	Физика	12	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Русский язык	9	Русский язык	9	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10
	5	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Литература	8	Русский язык	9
	6	История	5	История	5	Литература	8	История	5
	7	ОБЗР	2	ОБЗР	2				
Итого баллов за день		57		57		47		49	
Четверг	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Обществознание	5
	2	Алгебра	10	Алгебра	10	Русский язык	9	Обществознание	5
	3	Русский язык	9	Русский язык	9	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8	Литература	8
	5	Обществознание	5	Обществознание	5	История	5	Русский язык	9
	6	Обществознание	5	Обществознание	5	История	5	Иностранный язык	8
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		46		46		46		45	
Пятница	1	География	3	География	3	География	3	Литература	8
	2	География	3	География	3	Биология	7	Геометрия	11

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя				
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс		
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	
	3	Геометрия	11	Геометрия	11	Физика	12	Алгебра	10	
	4	Геометрия	11	Геометрия	11	Вероятность и статистика	10	История	5	
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Физическая культура	1	
	6	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Физическая культура	1			
	Итого баллов за день		44		44		38		35	
	Суббота	1					Алгебра	10	Обществознание	5
2		Алгебра					10	Химия	11	
3		Иностранный язык					8	Литература	8	
4		Информатика					6	Биология	7	
5							ОБЗР	2		
Итого баллов за день							34		33	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; 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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
универсального профиля**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	История	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2	Алгебра	10	Алгебра	10	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	3	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Химия	11	Химия	11
	4	Информатика	6	Обществознание	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	5	География	3	География	3				
Итого баллов за день		34		33		28		28	
Вторник	1	Обществознание	5	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Обществознание	5	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Химия	11	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Русский язык	9	Литература	8	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Литература	8	ОБЗР	2				
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		39		38		33		33	
Среда	1	Биология	7	Биология	7	География	3	География	3
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Алгебра	10	Физика	12
	3	Геометрия	11	Алгебра	10	Вероятность и	10	Физика	12

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
					статистика				
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Физическая культура	1
	6	ОБЗР	2	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		47		45		39		36	
Четверг	1	Русский язык	9	Русский язык	9	Биология	7	Биология	7
	2	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Вероятность и статистика	10
	4	История	5	История	5	Обществознание	5	Литература	8
	5	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*			
Итого баллов за день		39		38		37		35	
Пятница	1	Литература	8	Литература	8	История	5	История	5
	2	Литература	8	Литература	8	История	5	История	5
	3	Алгебра	10	Химия	11	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	Иностранный язык	8	Информатика	6	Геометрия	11	Алгебра	10
	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1
Итого баллов за день		35		34		33		32	
Суббота	1					Информатика	6	Информатика	6

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2					Литература	8	Литература	8
	3					Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	4					ОБЗР	2	ОБЗР	2
Итого баллов за день						24		24	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\* «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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
технологического (инженерного) профиля (с углубленным изучением математики и физики) с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 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	Литература	8	Литература	8	Родной язык	9	Родной язык	9	Родной язык	9
						Родная литература	8				
	2	Литература	8	Родной язык	9	Литература	8	Родная литература	8	Родная литература	8
				Родная литература	8						
	3	Химия	11	Химия	11	Физика	12	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Физика	12	Физика	12
	5	Алгебра	10	Алгебра	10	Обществознание	5	География	3	География	3
	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Обществознание	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	7					Физическая культура	1				
Итого баллов за день		49		50/49		50/49		43		43	
Вторник	1	Обществознание	5	Информатика	6	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Иностранный язык	8
	2	Русский язык	9	Русский язык	9	Химия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Русский язык	9	Русский язык	9	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Геометрия	11	Геометрия	11	Алгебра	10	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Геометрия	11	Геометрия	11	Литература	8	Литература	8	Литература	8



День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	6	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Иностранный язык	8	ОБЗР	2
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1			ОБЗР	2		
Итого баллов за день		54		55		55		52		47	
Среда	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Биология	7	Литература	8	Русский язык	9
	2	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Русский язык	9	Литература	8
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Геометрия	11	Литература	8	Геометрия	11	Физика	12	Физика	12
	5	Вероятность и статистика	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Информатика	6	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	История	5	История	5
	7	Обществознание	5	Обществознание	5	История	5				
Итого баллов за день		64		65		67		54		54	
Четверг	1	Родной язык	9	Родной язык	9	Иностранный язык	8	История	5	История	5
		Родная литература	8	Родная литература	8						
	2	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8	Химия	11	Химия	11
	3	Физика	12	Физика	12	Родной язык	9	Геометрия	11	Геометрия	11
						Родная литература	8				
	4	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	5	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Родной язык	9	Родной язык	9
6	География	3	География	3	История	5	Литература	8	Литература	8	
7	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		География	3	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		
		Россия – мои горизонты*				Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		53/52		53/52		55/54		55		55	
Пятница	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Русский язык	9	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Физика	12	Физика	12	Русский язык	9	Физика	12	Физика	12
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	История	5	История	5	Физика	12	Геометрия	11	Геометрия	11
	5	История	5	История	5	Информатика	6	Биология	7	Биология	7
	6	Биология	7	Биология	7	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	7			Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		49		50		51		48		48	
Суббота	1							Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2							Алгебра	10	Алгебра	10
	3							Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4							Информатика	6	Информатика	6

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день								34		34	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

Расписание уроков для 11-х классов (6-дневная учебная неделя) составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов.

\* «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).

\*\* Расписание уроков составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание.

\*\*\* Расписание уроков составлено с учетом включения 2 часов по учебному предмету Обществознание.

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
технологического (информационно-технологического) профиля (с углубленным изучением математики и информатики)  
с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 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	Информатика	6	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Геометрия	11	История	5	Обществознание	5	Геометрия	11	Алгебра	10
	3	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4	Литература	8	Алгебра	10	Алгебра	10	Химия	11	Химия	11
	5	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	ОБЗР	2	Физическая культура	1
	6	ОБЗР	2	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Физическая культура	1		
Итого баллов за день		45		47		47		40		37	
Вторник	1	Обществознание	5	Информатика	6	Информатика	6	Родной язык	9	Русский язык	9
	2	Обществознание	5	Информатика	6	Информатика	6	Родная литература	8	Литература	8
	3	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11	Алгебра	10	Геометрия	11
	4	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	5	Иностранный язык	8	Родной язык	9	Родной язык	9	Информатика	6	Иностранный язык	8
				Родная литература	8	Родная литература	8				
	6	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8	Информатика	6	ОБЗР	2

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		49		52/51		52/51		49		48	
Среда	1	История	5	История	5	История	5	Русский язык	9	Русский язык	9
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11	Русский язык	9	Литература	8
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Физика	12
	4	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Алгебра	10	Физика	12
	5	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9	Биология	7	Информатика	6
	6	Русский язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9	История	5	Информатика	6
	7	География	3	География	3	География	3				
Итого баллов за день		61		61		61		50		53	
Четверг	1	Информатика	6	Информатика	6	Информатика	6	Информатика	6	Родной язык	9
	2	Алгебра	10	Информатика	6	Информатика	6	Информатика	6	Литература	8
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10	Физика	12	Алгебра	10
	4	Родной язык	9	Алгебра	10	Алгебра	10	Физика	12	Алгебра	10
		Родная литература	8								
	5	Литература	8	Литература	8	История	5	Литература	8	Иностранный язык	8
	6	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8
	7	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Иностранный язык	8	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
						Россия – мои горизонты*					

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день		51/50		48		53		52		53	
Пятница	1	Информатика	6	Биология	7	Биология	7	Обществознание	5	Информатика	6
	2	Информатика	6	Алгебра	10	Алгебра	10	Геометрия	11	Информатика	6
	3	Биология	7	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	Алгебра	10	Родной язык	9	Родной язык	9	Иностранный язык	8	Геометрия	11
				Родная литература	8	Родная литература	8				
	5	Вероятность и статистика	10	Литература	8	Литература	8	Иностранный язык	8	История	5
	6	История	5	ОБЗР	2	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Физическая культура	1
7	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Физическая культура	1					
Итого баллов за день		45		47/46		47/46		44		40	
Суббота	1							География	3	География	3
	2							Иностранный язык	8	История	5
	3							Родной язык	9	Родной язык	9
	4							Литература	8	Родная литература	8
	5							История	5	Биология	7
Итого баллов за день								33		32	
Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.											

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя						6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс**		11 класс***		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
<p>Расписание уроков для 11-х классов (6-дневная учебная неделя) составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов.</p> <p>*«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).</p> <p>** Расписание уроков составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание.</p> <p>*** Расписание уроков составлено с учетом включения 2 часов по учебному предмету Обществознание.</p>											

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
естественно-научного профиля с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	Русский язык	9	Литература	8	Литература	8
	2	Физика	12	Физика	12	Русский язык	9	Русский язык	9
	3	Физика	12	Физика	12	Химия	11	Химия	11
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Информатика	6	Информатика	6
	5	География	3	География	3	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		44		45		35		35	
Вторник	1	Биология	7	Биология	7	Биология	7	Биология	7
	2	Биология	7	Биология	7	Химия	11	Химия	11
	3	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Русский язык	9	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Литература	8	Литература	8				
Итого баллов за день		52		50		44		44	
Среда	1	Родной язык	9	Родной язык	9	История	5	История	5
	2	Родная литература	8	Родная литература	8	Обществознание	5	Физика	12



День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Химия	11	Химия	11	Физика	12	Физика	12
	4	Химия	11	Химия	11	Физика	12	Родной язык	9
	5	Алгебра	10	Алгебра	10	Родной язык	9	Родной язык	9
	6	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Родной язык	9	Физическая культура	1
	7	ОБЗР	2						
Итого баллов за день		61		60		52		48	
Четверг	1	Литература	8	Литература	8	Биология	7	Биология	7
	2	Геометрия	11	Алгебра	10	Биология	7	Биология	7
	3	Биология	7	Информатика	6	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Литература	8	Литература	8
	6	Обществознание	5	История	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	7	Обществознание	5	История	5	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*			
Итого баллов за день		52		50		51		49	
Пятница	1	Русский язык	9	Русский язык	9	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Родной язык	9	Родной язык	9	История	5	История	5
	3	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Химия	11
	4	История	5	Обществознание	5	Алгебра	10	Алгебра	10

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	5	История	5	Биология	7	Родная литература	8	Родная литература	8
	6	Информатика	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2	ОБЗР	2
7	Физическая культура	1	Физическая культура	1					
Итого баллов за день		46		44		41		41	
Суббота	1				География	3	География	3	
	2				Геометрия	11	Геометрия	11	
	3				Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	
	4				Литература	8	Литература	8	
Итого баллов за день					32		32		

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
социально-экономического профиля с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Геометрия	11	Геометрия	11
	3	Алгебра	10	Геометрия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Алгебра	10	Алгебра	10	Литература	8	Литература	8
	5	Литература	8	Литература	8	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6	Литература	8	Литература	8				
Итого баллов за день		46		47		35		35	
Вторник	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Химия	11	Химия	11	Химия	11	Химия	11
	3	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Родная литература	8	Родная литература	8	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	7	Физическая культура	1	География	3				
Итого баллов за день		51		53		43		43	
Среда	1	Русский язык	9	Русский язык	9	Родной язык	9	Родной язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Русский язык	9	Русский язык	9	Родная литература	8	Родная литература	8
	3	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Физика	12	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	5	Геометрия	11	Геометрия	11	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Информатика	6	Информатика	6	ОБЗР	2	ОБЗР	2
	7			Физическая культура	1				
Итого баллов за день		59		60		51		51	
Четверг	1	Биология	7	Биология	7	Биология	7	Биология	7
	2	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11
	3	Алгебра	10	Алгебра	10	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Родной язык	9	Родной язык	9	Русский язык	9	Русский язык	9
	5	Литература	8	Родной язык	9	Информатика	6	Информатика	6
	6	История	5	История	5	История	5	История	5
	7	ОБЗР	2	ОБЗР	2	История	5	История	5
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
Итого баллов за день		51		53		52		52	
Пятница	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Родной язык	9	Родной язык	9
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Геометрия	11	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11
	4	Геометрия	11	Алгебра	10	Обществознание	5	Обществознание	5

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	6	География	3	Литература	8	География	3	География	3
7	Физическая культура	1	Физическая культура	1					
Итого баллов за день		44		47		43		43	
Суббота	1				Литература	8	Литература	8	
	2				Литература	8	Литература	8	
	3				Алгебра	10	Алгебра	10	
	4				Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	
Итого баллов за день					36		36		

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

Варианты расписаний уроков для 10-го и 11-го классов для 6-дневной недели идентичны. Можно менять местами расписание уроков вторника и пятницы, среды и четверга.

\*«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).

**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
гуманитарного профиля с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	Литература	8	Литература	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Русский язык	9	Русский язык	9	Алгебра	10	Алгебра	10
	3	Геометрия	11	Геометрия	11	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Биология	7	Биология	7	Литература	8	Литература	8
	5	История	5	История	5	ОБЗР	2	ОБЗР	2
	6	История	5	История	5	Физическая культура	1	Физическая культура	1
Итого баллов за день		45		45		35		35	
Вторник	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Информатика	6	Информатика	6
	2	Обществознание	5	Обществознание	5	Химия	11	Химия	11
	3	Химия	11	Химия	11	Алгебра	10	Алгебра	10
	4	Родной язык	9	Родной язык	9	Литература	8	Литература	8
	5	Родная литература	8	Родная литература	8	Обществознание	5	Обществознание	5
	6	Геометрия	11	Алгебра	10	Обществознание	5	Обществознание	5
	7	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		50		49		45		45	
Среда	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Биология	7	Биология	7

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	2	Физика	12	Алгебра	10	Геометрия	11	Геометрия	11
	3	Физика	12	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	5	Литература	8	Литература	8	Литература	8	Литература	8
	6	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	История	5	История	5
	7	ОБЗР	2	Иностранный язык	8				
Итого баллов за день		55		57		49		49	
Четверг	1	Обществознание	5	Обществознание	5	Родная литература	8	Родная литература	8
	2	Алгебра	10	Физика	12	Литература	8	Литература	8
	3	Алгебра	10	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Родной язык	9	Родной язык	9	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	Русский язык	9	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	6	Информатика	6	География	3	География	3	География	3
	7	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*							
Итого баллов за день		50		49		47		47	
Пятница	1	География	3	Информатика	6	Обществознание	5	Обществознание	5
	2	Литература	8	Русский язык	9	Родной язык	9	Родной язык	9
	3	Литература	8	Литература	8	Родной язык	9	Родной язык	9

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	4	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Геометрия	11	Алгебра	10
	5	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	История	5	История	5
6	Иностранный язык	8	ОБЗР	2					
	7			Физическая культура					1
Итого баллов за день		45		44		39		38	
Суббота	1					Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2					Физика	12	Физика	12
	3					Русский язык	9	Русский язык	9
	4					Физическая культура	1	Физическая культура	1
Итого баллов за день						30		30	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

\*«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).



**Пример расписания уроков  
по Федеральному учебному плану среднего общего образования  
универсального профиля с изучением родных языков**

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*		Разговоры о важном*	
	1	История	5	История	5	Обществознание	5	Алгебра	10
	2	Физика	12	Обществознание	5	Алгебра	10	Русский язык	9
	3	Физика	12	Химия	11	Русский язык	9	Русский язык	9
	4	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Русский язык	9	ОБЗР	2
	5	ОБЗР	2	Информатика	6				
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1				
Итого баллов за день		40		36		33		30	
Вторник	1	Обществознание	5	Русский язык	9	Биология	7	Биология	7
	2	Обществознание	5	Литература	8	Физика	12	Физика	12
	3	Химия	11	Физика	12	Физика	12	Физика	12
	4	Литература	8	Физика	12	Обществознание	5	Обществознание	5
	5	Литература	8	ОБЗР	2	Физическая культура	1	Физическая культура	1
	6	Информатика	6						
Итого баллов за день		43		43		37		37	
Среда	1	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	География	3	География	3
	2	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8	Алгебра	10	Алгебра	10

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	3	Геометрия	11	Алгебра	10	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10
	4	Алгебра	10	Алгебра	10	Родной язык	9	Родной язык	9
	5	Родной язык	9	Родной язык	9	Родной язык	9	Родной язык	9
	6	Биология	7	Биология	7				
Итого баллов за день		53		52		41		41	
Четверг	1	Русский язык	9	Литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	2	Русский язык	9	Русский язык	9	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	3	Вероятность и статистика	10	Вероятность и статистика	10	Химия	11	Химия	11
	4	Алгебра	10	Алгебра	10	Литература	8	Литература	8
	5	История	5	История	5	Литература	8	Литература	8
	6	Физическая культура	1	Физическая культура	1	Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*	
		Россия – мои горизонты*		Россия – мои горизонты*					
Итого баллов за день		44		43		43		43	
Пятница	1	Литература	8	Литература	8	Информатика	6	Информатика	6
	2	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11	Геометрия	11
	3	Родной язык	9	Родной язык	9	Геометрия	11	Алгебра	10
	4	Родная литература	8	Родная литература	8	Иностранный язык	8	Иностранный язык	8
	5	География	3	География	3	ОБЗР	2		

День недели	Урок	5-дневная учебная неделя				6-дневная учебная неделя			
		10 класс		11 класс		10 класс		11 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Итого баллов за день		39		39		38		35	
Суббота	1					История	5	История	5
	2					История	5	История	5
	3					Литература	8	Литература	8
	4					Родная литература	8	Родная литература	8
	5					Физическая культура	1	Физическая культура	1
Итого баллов за день						27		27	

Примечание: Балл – балл трудности; Алгебра – алгебра и начала математического анализа; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины; Родной язык – родной язык и (или) государственный язык республики Российской Федерации.

Расписание уроков для 11-х классов составлено с учетом включения 1 часа по учебному предмету Обществознание. Расписание уроков для 11-х классов с включением в него 2-х часов по учебному предмету Обществознание можно составлять на основе расписания уроков для 10-х классов, заменив в любой из дней 1 час геометрии на 1 час алгебры.

\*«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).

**Министерство просвещения Российской Федерации**

**Федеральное государственное бюджетное научное учреждение  
«Институт развития, здоровья и адаптации ребенка»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ВАРИАНТАМ РАСПИСАНИЙ  
УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Москва, 2025**

Методические рекомендации к вариантам расписаний уроков для обучающихся начального общего, основного общего и среднего общего образования / Составители: О.Н. Адамовская, А.А. Володин, И.В. Ермакова, Т.М. Параничева. – М.: ФГБНУ «ИРЗАР», 2025. – 12 с.

В методических рекомендациях рассмотрены принципы эффективного составления расписания уроков согласно дневной и недельной кривой работоспособности обучающихся для предупреждения их переутомления.

## **1. Введение**

Основная цель расписаний уроков – создание условий обучения, соответствующих: санитарным нормам, динамике умственной работоспособности обучающихся в течение учебного дня и недели, равномерному распределению учебной нагрузки на обучающихся и снижению их перегрузки.

Варианты расписаний разработаны для следующих уровней общего образования:

- 1) начальное общее образование (1-4 классы);
- 2) основное общее образование (5-9 классы);
- 3) среднее общее образование (10-11 классы).

Внедрение вариантов расписаний уроков позволит:

оптимизировать учебную нагрузку на обучающихся в период их пребывания в школе за счет рационального распределения учебных предметов в соответствии с дневной и недельной кривой работоспособности обучающихся и с учетом шкал трудности учебных предметов;

снизить уровень стресса у школьников за счет установления в расписании уроков предельного объема учебного времени, затрачиваемого на проведение оценочных процедур (до 10% от всего объема учебного времени, отводимого на изучение данного учебного предмета в данном классе в текущем учебном году, согласно приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»);

упростить перевод обучающихся из одной школы в другую. При переводе в другую школу обучающиеся легко адаптируются и не потеряют темп обучения.

## **2. Нормативные ссылки**

Варианты расписаний уроков составлены согласно нормативным документам:

Федеральному закону от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»;

Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФГОС НОО ОВЗ);

Приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФГОС УО (ИН));

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 12 августа 2022 г. № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (далее – ФОП ООО);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (далее – ФОП СОО);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП НОО);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1025 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее – ФАОП ООО);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (далее – ФАООП УО (ИН));

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 22 января 2024 г. № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 22 января 2024 г. № 31);

Приказу Министерства просвещения Российской Федерации от 9 октября 2024 г. № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (далее – приказ Минпросвещения России от 9 октября 2024 г. № 704);

Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СП 2.4.3648-20);

Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);

Методическим рекомендациям МР 2.4.0331-23 по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях, утвержденным Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 10 ноября 2023 г. (далее – МР 2.4.0331-23);

Письму Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326 «О направлении информации» (вместе с методическими рекомендациями по организации процесса обучения в первом классе в адаптационный период) (далее – письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326).

### **3. Варианты расписаний уроков**

Федеральные основные общеобразовательные программы предусматривают несколько вариантов учебного плана:

в ФОП НОО представлено 5 вариантов федерального учебного плана (5 вариантов расписаний, учитывающих 5-дневную или 6-дневную учебные недели);

в ФОП ООО представлено 6 вариантов федерального учебного плана (6 вариантов расписаний, учитывающих 5-дневную или 6-дневную учебные недели);

в ФОП СОО представлено 19 вариантов федерального учебного плана (19 вариантов расписаний, учитывающих 5-дневную или 6-дневную учебные недели, включая углубленное изучение отдельных учебных предметов).

Федеральный учебный план состоит из двух частей: обязательной и формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть определяет состав учебных предметов и учебное время, отводимое на их изучение, обязательных для всех имеющих по данной программе государственную аккредитацию образовательных организаций. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов, которые должны изучать все обучающиеся параллели. Часть, формируемая участниками образовательных отношений, определяет время, отводимое на изучение учебных предметов, учебных курсов,



учебных модулей по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие углубленное изучение учебных предметов.

Варианты расписаний уроков разработаны в соответствии с обязательной частью федерального учебного плана федеральных основных общеобразовательных программ, динамикой дневной и недельной кривой работоспособности обучающихся и учитывают их биоритмы.

Групповые и (или) индивидуальные учебные исследования и проекты (далее вместе – проект) выполняются обучающимся в рамках одного из учебных предметов или на межпредметной основе с целью продемонстрировать свои достижения в самостоятельном освоении содержания избранных областей знаний и (или) видов деятельности и способность проектировать и осуществлять целесообразную и результативную деятельность (учебно-познавательную, конструкторскую, социальную, художественно-творческую и другие) (п. 18.20. ФООП ООО и ФООП СОО).

При этом индивидуальный проект, который относится к обязательной части федерального учебного плана на уровне среднего общего образования, не включен в представленные варианты расписаний. Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности: познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной (п. 131.15. ФООП СОО). Его следует планировать на дни, с наименьшим количеством уроков и/или меньшей суммарной балльной трудностью учебных предметов.

#### **4. Адаптация вариантов расписания к условиям общеобразовательной организации**

Образовательная организация обладает автономией в разработке и принятии локальных нормативных актов, к компетенции образовательной организации относится, в том числе разработка и принятие правил внутреннего распорядка обучающихся (ч. 2, 3 ст. 28 Федерального закона № 273-ФЗ). Так, образовательная организация принимает локальные нормативные акты по основным вопросам организации и осуществления образовательной деятельности, в том числе регламентирующие режим занятий обучающихся (ч. 2 ст. 30 Федерального закона № 273-ФЗ).

При составлении расписания образовательной организации целесообразно учитывать ее ресурсное обеспечение, в том числе кадровое и материально-техническое, а также контингент обучающихся.

Общеобразовательная организация может адаптировать выбранный вариант единого расписания уроков, исходя из имеющихся условий. Адаптация вариантов расписания уроков необходима:

в случае включения в часть, формируемую участниками образовательных отношений, учебных предметов, которые затем вносятся в адаптированное расписание уроков;

для обучающихся 1-х классов в первые месяцы адаптационного периода (сентябрь-октябрь), когда должна быть снижена образовательная нагрузка в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями (СП 2.4.3648-20) с учетом письма Минпросвещения России от 01.07.2025 № 03-1326);

для обучающихся во вторую смену;

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов;

при работе общеобразовательной организации в режиме полного дня;

при реализации сетевой формы реализации образовательных программ (ст. 15 Федерального закона № 273-ФЗ);

в иных случаях по усмотрению общеобразовательной организации.

Адаптация единых расписаний к условиям общеобразовательной организации проводится с учетом требований к составлению расписания уроков (СП 2.4.3648-20), шкалы трудности учебных предметов (СанПиН 1.2.3685-21) и рекомендаций по составлению расписания уроков (МР 2.4.0331-23).

С целью учета особенностей организации учебного процесса для обучающихся 1-х классов в первые месяцы их обучения в расписании уроков предусмотрен адаптационный период (сентябрь-октябрь) (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326).

В течение сентября и октября учебная нагрузка первоклассников не должна превышать 15 часов в неделю. Это означает, что в день допускается не более 3 уроков продолжительностью по 35 минут каждый. Важно предусмотреть облегченный учебный день – предпочтительно в среду или четверг – с меньшей интеллектуальной нагрузкой, чтобы предупредить переутомление и способствовать мягкой адаптации детей к школьной среде.

Расписание уроков должно быть организовано ступенчато: с меньшим числом уроков в сентябре – октябре и последующим увеличением нагрузки в ноябре – декабре, когда возможно проведение 4-х уроков в день. В адаптационный период распределение учебных предметов осуществляется с учетом их сложности и степени восприимчивости детьми младшего школьного возраста.

Примерное распределение учебных часов по федеральному учебному плану предусматривает, что в первую и третью недели обучающиеся проходят: 4 часа русского языка, 4 часа литературного чтения, 3 часа математики, 1 час окружающего мира, по 0,5 часа музыки и изобразительного искусства, 2 часа физической культуры. Уроки по труду (технологии) в эти недели не проводятся. Во вторую и четвертую недели количество часов по русскому языку остается прежним – 4, по литературному чтению – 3, по математике – 3, по окружающему миру – 1. Также по 0,5 часа отводится на музыку и изобразительное искусство, 1 час – на труд (технологии) и 2 часа – на физическую культуру. Общая недельная нагрузка при этом не превышает 15 часов (письмо Минпросвещения России от 1 июля 2025 г. № 03-1326).

При необходимости сокращения часов в адаптационный период в первую очередь уменьшается количество занятий по наиболее трудным учебным предметам – русскому языку, математике, литературному чтению и окружающему миру. Однако допустимо снижение не более чем на 1 час в неделю по каждому

из этих учебных предметов. Также допускается сокращение количества уроков труда (технологии) до 1 урока в 2 недели.

Важной составляющей расписания уроков в этот период является обеспечение физической активности. После второго и третьего уроков рекомендуется проводить по две перемены длительностью 20 минут. В середине учебного дня должна быть организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут, предпочтительно на свежем воздухе. На каждом уроке проводятся обязательные физкультминутки.

При наличии в общеобразовательных организациях учебного процесса во вторую смену, необходимо предусмотреть выполнение ряда условий:

не допускается обучение во вторую смену обучающихся первых, пятых, девярых, десятых и одиннадцатых классов, а также всех классов, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья. На основании этого положения организация учебного процесса во вторую смену возможна исключительно для учащихся вторых, третьих, четвертых, шестых, седьмых и восьмых классов;

учебные занятия во вторую смену должны завершаться не позднее 19:00. Проведение нулевых уроков не допускается. Также не допускается обучение в три смены (п. 3.4.15 СП 2.4.3648-20).

При нахождении детей в школе более четырех часов необходимо обеспечить возможность получения горячего питания (п. 1.9 СП 2.4.3648-20). При составлении расписания следует предусматривать большую перемену, достаточную по продолжительности для организации полноценного питания обучающихся. Также необходимо учитывать пропускную способность столовой в общеобразовательной организации, чтобы избежать перегрузки и обеспечить равномерное распределение обучающихся в течение учебного дня.

Вариант расписания адаптируется к условиям общеобразовательной организации также в случае обучения в ней обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Так, федеральные адаптированные образовательные программы предусматривают отдельные варианты учебных планов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в зависимости от варианта федеральной адаптированной образовательной программы.

При этом, образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано по индивидуальному учебному плану, в соответствии с которым часть расписания учебных предметов может совпадать с предложенным, а часть – быть индивидуальным.

Кроме того, урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5-дневной учебной неделе, в субботу возможна организация проведения внеурочной деятельности.

Не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны отводиться на обязательные занятия коррекционно-развивающей области, включая обязательные коррекционные курсы, предусмотренные федеральными адаптированными образовательными программами.

Таким образом, при формировании расписания уроков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в том числе с нарушением интеллекта,

целесообразно использовать варианты расписаний уроков с учетом предусмотренных СП 2.4.3648-20, ФГОС НОО ОВЗ, ФГОС УО (ИН), ФАОП НОО, ФАОП ООО, ФАООП УО (ИН) и иных требований.

Так, при составлении расписания уроков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо учитывать требования санитарных правил и норм СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21, в соответствии с которыми продолжительность уроков во 2-11(12)-х классах составляет не более 40 минут, а максимально допустимая аудиторная нагрузка в течение дня для обучающихся 2-4-х классов составляет 5 уроков, а для обучающихся 5-11(12)-х классов – 6 уроков.

Кроме того, рекомендуется:

для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) на уровне начального общего образования не рекомендуется включать в расписание последним уроком учебный предмет «Русский язык», так как этот предмет для указанных обучающихся является сопряженным с определенным набором специальных учебных дисциплин на разных годах обучения;

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне начального общего образования (в 4 классе) рекомендуется 1 раз в неделю предусмотреть последовательные уроки «Русский язык» и «Литературное чтение» для работы над письменной связной речью (сочинения, изложения, другие виды деятельности с художественными или научно-популярными текстами);

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на уровне основного общего образования при составлении расписания рекомендуется уроки по учебному предмету «Развитие речи» размещать перед учебным предметом «Русского языка» для обеспечения преемственности практического освоения языковых и речевых средств и их теоретического изучения;

для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) на уровне основного общего образования в расписание не рекомендуется включать два урока подряд по одному учебному предмету.

Рекомендации по адаптации расписания к условиям общеобразовательной организации в случае обучения в ней обучающихся с ограниченными возможностями здоровья представлены в приложении 1 к настоящим методическим рекомендациям.

#### **4.1. Шкала трудности учебных предметов**

При адаптации варианта расписания уроков используются шкалы трудности учебных предметов, определенные в таблицах 6.9, 6.10, 6.11 СанПиН 1.2.3685-21, в которых трудность каждого учебного предмета установлена в баллах. Трудность учебного предмета «Основы религиозных культур и светской этики» (ОРКСЭ) – 6 баллов – определена разработчиками вариантов расписания.

За истекший с даты утверждения СанПиН 1.2.3685-21 период времени ряд учебных предметов претерпел изменения, определенные нормативными

правовыми актами. Так, приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287 введен учебный курс «Вероятность и статистика»; приказом Минпросвещения России от 12 августа 2022 г. № 732 учебный предмет «Информатика и ИКТ» переименован в «Информатика»; Федеральным законом № 618-ФЗ введен учебный предмет «Основы безопасности и защиты Родины»; приказом Минпросвещения России от 22 января 2024 г. № 31 учебный предмет «Технология» переименован в «Труд (технология)».

В связи с этим устанавливать конкретное значение балла трудности для внесенных в варианты расписаний учебных предметов, отсутствующих в таблицах 1-3, следует на основе сходства содержания учебных предметов. Например, для учебного предмета «Труд (технология)», с учетом его сходства по содержанию с учебным предметом «Технология», рекомендуется устанавливать балл трудности для 1-4-х классов со значением – 2 (см. таблица 1); для учебного предмета «Информатика», с учетом его сходства по содержанию с учебным предметом «Информатика и ИКТ», рекомендуется устанавливать балл трудности для 6 класса со значением – 10, а для 7 класса со значением – 4 (см. таблица 2).

## 4.2. Распределение учебной нагрузки

Учебную нагрузку в течение **учебного дня** следует распределять с учетом дневной кривой работоспособности обучающихся (рис. 1): оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал от 10 до 12 часов.

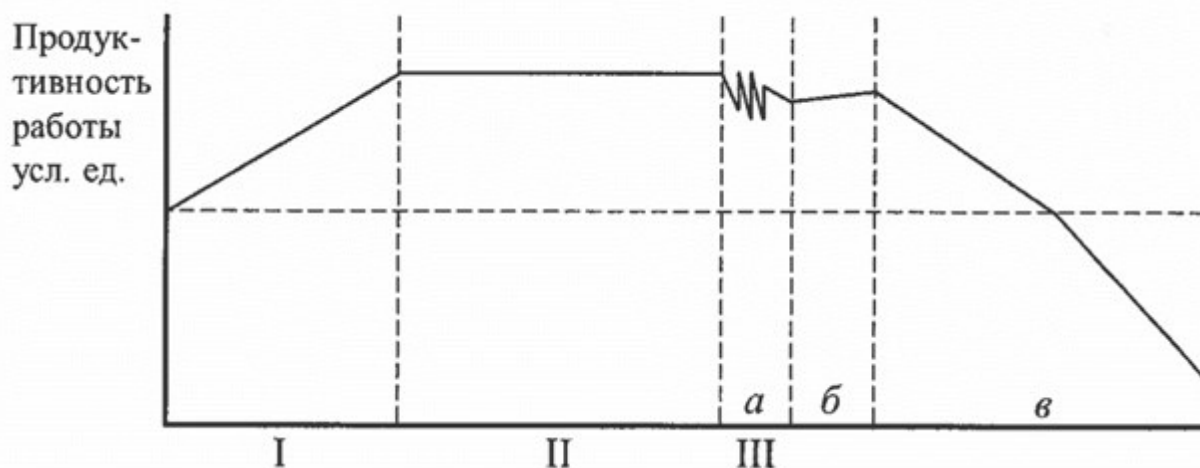


Рис. 1. Динамика дневной и недельной кривой работоспособности обучающихся.

Примечание: I – период вработывания; II – период высокой и устойчивой работоспособности;

III – период снижения работоспособности; а – зона неполной компенсации;

б – зона «конечного порыва»; в – зона прогрессивного падения (МР 2.4.0331-23).

Следовательно, в расписании уроков для обучающихся начального общего образования учебные предметы, наиболее сложные по школе трудности, должны проводиться на 2-3 уроках, а для обучающихся основного общего и среднего общего образования – на 2-4 уроках (МР 2.4.0331-23). Изложение нового материала,

проверочные и контрольные работы рекомендуется проводить на 2-4 уроках в середине учебной недели.

Учебная нагрузка в течение **учебной недели** (рис. 1) может быть распределена с учетом 2-х вариантов:

1 вариант: низкий уровень в понедельник и пятницу при 5-дневной учебной неделе; пятницу и субботу при 6-дневной учебной неделе: с нарастанием нагрузки к середине недели;

2 вариант: при варианте с «облегченным» днем в середине недели наиболее высокие баллы приходятся на вторник и четверг при 5-дневной учебной неделе, либо среду и пятницу при 6-дневной учебной неделе (МР 2.4.0331-23).

Таблица 4. Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 5-дневной неделе

Диапазон баллов трудности учебных предметов, %				
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница
<i>1-й вариант *</i>				
18 и менее	19 - 20	21 - 24	19 - 20	18 и менее
<i>2-й вариант **</i>				
17 и менее	21 - 24	17 - 18	21 - 24	17 и менее

*Примечание:* за 100 % принимается суммарная трудность учебных предметов за всю неделю.

\* - постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели;

\*\* - распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели.

Таблица 5. Распределение трудности учебных предметов по дням недели при 6-дневной неделе

Диапазон баллов трудности учебных предметов, %					
понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
<i>1-й вариант *</i>					
15 и менее	17 - 18	19 - 20	19 - 20	16 - 17	14 и менее
<i>2-й вариант **</i>					
15 и менее	17 - 18	20 - 21	16 - 17	18 - 19	14 и менее

*Примечание:* за 100 % принимается суммарная трудность учебных предметов за всю неделю.

\* - постепенное повышение суммарной трудности учебных предметов к середине недели с постепенным ее снижением к концу недели;

\*\* - распределение трудности учебных предметов с организацией облегченного дня в середине недели.

Объем максимально допустимой недельной нагрузки в течение дня для обучающихся:

В адаптационный период:

1-х классов в сентябре-октябре – по 3 урока в день (по 35 минут каждый); в ноябре-декабре – по 4 урока в день (по 35 минут каждый);

В остальные периоды:

1-х классов в январе-мае – по 4 урока в день (по 40 минут каждый) и один раз в неделю может быть 5 уроков (за счет включения в расписание урока физической культуры);

2-4-х классов – 5 уроков и один раз в неделю может быть 6 уроков (за счет включения в расписание урока физической культуры);

5-6-х классов – 6 уроков;

7-11-х классов – 7 уроков.

#### **4.3. Продолжительность уроков и перемен**

Продолжительность уроков в течение учебного года не должна превышать в:

1-м классе – 35 минут (в сентябре-декабре) и 40 минут (в январе-мае);

2-11-х классах – 45 минут;

классах, в которых обучаются дети с ограниченными возможностями здоровья – 40 минут.

Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, а большой перемены (после 2 или 3 урока) – 20-30 минут. Вместо одной большой перемены допускается устанавливать две перемены по 20 минут каждая после 2 и 3 уроков.

#### **5. Проверка адаптированных вариантов расписаний**

Общеобразовательная организация для составления расписания уроков и его оценки на предмет соответствия требованиям к составлению расписания может использовать автоматизированные программы, которые учитывают санитарно-эпидемиологические требования к составлению расписания.

## **Рекомендации по адаптации расписания к условиям общеобразовательной организации в случае обучения в ней обучающихся с ограниченными возможностями здоровья**

1. При составлении расписания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающих образование на уровне начального общего образования, целесообразно в качестве основы использовать примерное расписание уроков по Федеральному учебному плану начального общего образования (Вариант 1. 5 – дневная учебная неделя) (далее – примерное расписание НОО вариант 1) с учетом следующего.

1.1. Примерное расписание НОО вариант 1 может быть использовано при организации образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по вариантам «Х.1» федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1023 (далее – ФАОП НОО ОВЗ), с учетом следующих особенностей:

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАОП НОО ОВЗ;

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья вместо учебного предмета «Физическая культура» реализуется учебный предмет «Адаптивная физическая культура».

1.2. Примерное расписание НОО вариант 1 может быть использовано при организации образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по вариантам «Х.2» ФАОП НОО ОВЗ, в том числе:

- при организации пролонгированного обучения расписание уроков может составляться на основе расписания уроков класса, в котором предусмотрена пролонгация сроков освоения отдельных предметов (учебного материала);

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАОП НОО ОВЗ;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых, слабовидящих), обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся с расстройствами аутистического спектра, обучающихся с задержкой психического развития может быть предусмотрено изменение сроков и продолжительности изучения иностранного языка с учетом особенностей федеральных учебных планов ФАОП НОО ОВЗ;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) из обязательных для изучения учебных предметов исключается учебный предмет «Музыка»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышающих,



позднооглохших и кохлеарно имплантированных), обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (первое отделение) из обязательных для изучения учебных предметов исключается учебный предмет «Иностранный язык»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) в обязательные для изучения учебные предметы включаются учебные предметы «Предметно-практическое обучение»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) в 1-3 классах учебный предмет «Литературное чтение» заменяется на учебный предмет «Чтение и развитие речи», учебный предмет «Окружающий мир» в 1-2 классах – на учебный предмет «Ознакомление с окружающим миром»;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых) со 2 класса в обязательные учебные предметы включается учебный предмет «Информатика»;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых) учебный предмет «Изобразительное искусство» заменяется на учебный предмет «Изобразительное искусство (тифлографика)»;

- для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи в 1 дополнительном и 1 классах учебные предметы «Русский язык» и «Литературное чтение» заменяются на учебный предмет «Обучение грамоте»;

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья вместо учебного предмета «Физическая культура» реализуется учебный предмет «Адаптивная физическая культура».

1.3. Примерное расписание НОО вариант 1 может быть использовано при разработке расписания уроков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающих образование по варианту «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, и обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «1» федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026 (далее – ФАООП УО(ИН) (I этап), с учетом следующих особенностей:

- при организации пролонгированного обучения расписание уроков может составляться на основе расписания уроков класса, в котором предусмотрена пролонгация сроков освоения отдельных предметов (учебного материала);

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАОП НОО ОВЗ, ФАООП УО(ИН);

- обучающиеся с нарушением интеллекта по вариантам «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ и обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) не осваивают в процессе обучения на I этапе учебные предметы «Иностранный язык», «Основы религиозных культур и светской этики»;

- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья по вариантам «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ и обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) вместо учебного предмета «Физическая культура» осваивают

учебный предмет «Адаптивная физическая культура»;

- для обучающихся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН), для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающихся с расстройствами аутистического спектра, обучающихся по вариантам «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, в обязательные учебные предметы включается учебный предмет «Речевая практика»;

- обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН), обучающиеся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, обучающиеся с расстройствами аутистического спектра, обучающиеся по вариантам «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, вместо учебного предмета «Окружающий мир» осваивают учебный предмет «Мир природы и человека», вместо учебного предмета «Литературное чтение» – учебный предмет «Чтение»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных), обучающихся по варианту «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, в обязательные для изучения учебные предметы в соответствии с федеральным учебным планом ФАОП НОО ОВЗ включается учебный предмет «Предметно-практическое обучение»; учебный предмет «Литературное чтение» заменяется на учебный предмет «Чтение и развитие речи»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных), обучающихся по варианту «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, в обязательные для изучения учебные предметы включается учебный предмет «Развитие речи»;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых), обучающихся по варианту «Х.3» ФАОП НОО ОВЗ, учебный предмет «Изобразительное искусство» заменяется на учебный предмет «Изобразительное искусство (тифлографика)».

1.4. Расписание уроков для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающих образование по варианту «Х.4» ФАОП НОО ОВЗ, и обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «2» ФАООП УО(ИН) (I этап), разрабатывается с учетом организации образования указанных обучающихся по специальной индивидуальной программе развития.

2. При составлении расписания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающих образование на уровне основного общего образования, целесообразно в качестве основы использовать примерное расписание уроков по Федеральному учебному плану основного общего образования (Вариант № 1. 5 – дневная учебная неделя) (далее – примерное расписание ООО вариант 1) с учетом следующего.

2.1. Примерное расписание ООО вариант 1 может быть использовано при организации образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по вариантам «Х.1» федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1025 (далее – ФАОП ООО ОВЗ), с учетом следующих особенностей:

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные

ФАОП ООО ОВЗ;

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья вместо учебного предмета «Физическая культура» реализуется учебный предмет «Адаптивная физическая культура».

2.2. Примерное расписание ООО вариант 1 может быть использовано при организации образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по вариантам «Х.2» ФАОП ООО ОВЗ, в том числе:

- при организации пролонгированного обучения (5 – 9(10) классы) расписание уроков может составляться на основе расписания уроков класса, в котором предусмотрена пролонгация сроков освоения отдельных предметов (учебного материала);

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАОП ООО ОВЗ;

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья вместо учебного предмета «Физическая культура» реализуется учебный предмет «Адаптивная физическая культура»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных), обучающихся с тяжелыми нарушениями речи, обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата может быть предусмотрено изменение сроков и продолжительности изучения иностранного языка с учетом особенностей федеральных учебных планов ФАОП ООО ОВЗ;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) из обязательных для изучения учебных предметов может быть исключен учебный предмет «Музыка»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (глухих, слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных), обучающихся с нарушениями речи должно быть включено изучение учебного предмета «Развитие речи» (в 5 – 9(10) классах);

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых, слабовидящих) в 5 и 6 классах в обязательные учебные предметы включается учебный предмет «Информатика»;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых) учебный предмет «Изобразительное искусство» заменяется на учебный предмет «Изобразительное искусство (Тифлографика)».

2.3. Примерное расписание ООО вариант 1 может быть использовано при разработке расписания уроков для обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «1» федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026 (далее – ФАОП УО(ИН) (II этап), с учетом следующих особенностей:

- при организации пролонгированного обучения расписание уроков может составляться на основе расписания уроков класса, в котором предусмотрена

продлонгация сроков освоения отдельных предметов (учебного материала);

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАООП УО(ИН);

- обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) не осваивают в процессе обучения на II этапе учебные предметы «Иностранный язык», «Алгебра», «Геометрия», «Вероятность и статистика», «Физика», «Химия», «Основы безопасности и защиты Родины», «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

- обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) в процессе обучения на II этапе вместо учебного предмета «Литература» осваивают учебный предмет «Чтение (Литературное чтение)», вместо учебного предмета «Обществознание» – учебный предмет «Основы социальной жизни», вместо учебного предмета «История» – учебные предметы «Мир истории» (6 класс), «История Отечества» (с 7 класса), вместо учебного предмета «Биология» – учебные предметы «Природоведение» (5 – 6 классы), «Биология» (с 7 класса); вместо учебного предмета «Физическая культура» – учебный предмет «Адаптивная физическая культура», вместо учебного предмета «Изобразительное искусство» – учебный предмет «Рисование (Изобразительное искусство);

- обучающиеся с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) осваивают учебный предмет «Информатика» начиная с 7 класса;

- для обучающихся с нарушениями слуха (слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) с нарушением интеллекта в обязательные для изучения учебные предметы включается учебный предмет «Развитие речи»;

- для обучающихся с нарушениями слуха (слабослышащих, позднооглохших и кохлеарно имплантированных) с нарушением интеллекта из обязательных учебных предметов исключается учебный предмет «Музыка»;

- для обучающихся с нарушениями зрения (слепых) с нарушением интеллекта учебный предмет «Рисование» заменяется на учебный предмет «Рисование (тифлографика)».

2.4. Расписание уроков для обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «2» ФАООП УО(ИН) (II этап), разрабатывается с учетом организации образования указанных обучающихся по специальной индивидуальной программе развития.

3. При составлении расписания для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, получающих образование на уровне среднего общего образования, может быть использовано любое примерное расписание уроков по Федеральному учебному плану среднего общего образования с учетом изучаемого обучающимся с ограниченными возможностями здоровья профиля с учетом следующих особенностей:

- урочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья организуется по 5 дневной учебной неделе, в субботу возможна организация проведения внеурочной деятельности;

- при организации продлонгированного обучения расписание уроков может составляться на основе расписания уроков класса, в котором предусмотрена

продлонгация сроков освоения отдельных предметов (учебного материала);

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их особых образовательных потребностей;

- для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья вместо учебного предмета «Физическая культура» реализуется учебный предмет «Адаптивная физическая культура».

3.1. Расписание уроков для обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «1» федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24 ноября 2022 г. № 1026 (далее – ФАООП УО(ИН) (III этап), разрабатывается с учетом следующих особенностей, предусмотренных федеральным учебным планом ФАООП УО(ИН), в том числе:

- не менее 5 часов из предусмотренных для внеурочной деятельности должны включать обязательные занятия коррекционной направленности, предусмотренные ФАООП УО(ИН);

- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) не осваивают в процессе обучения на III этапе учебные предметы «Иностранный язык», «Физика», «Химия», «Биология», «История», «География», «Основы безопасности и защиты Родины», «Индивидуальный проект»;

- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) в процессе обучения на III этапе вместо учебного предмета «Литература» осваивают учебный предмет «Литературное чтение», вместо учебных предметов «Алгебра», «Геометрия», «Вероятность и статистика» – учебный предмет «Математика», вместо учебного предмета «Обществознание» – учебные предметы «Основы социальной жизни», «Этика», «Обществоведение», вместо учебного предмета «Физическая культура» – учебный предмет «Адаптивная физическая культура»;

- обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья с нарушением интеллекта по варианту «1» ФАООП УО(ИН) в процессе обучения на III этапе преимущественно осваивают учебный предмет «Труд (технология)» (до 15 часов в неделю).

3.2. Расписание уроков для обучающихся с нарушением интеллекта, получающих образование по варианту «2» ФАООП УО(ИН) (III этап), разрабатывается с учетом организации образования указанных обучающихся по специальной индивидуальной программе развития.