МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ

В СФЕРЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПИСЬМО

от 17 декабря 2021 г. N 03-2161

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

Взамен ранее направленных письмом от 3 декабря 2021 года N 03-2068 методических рекомендаций Департамент государственной политики и управления в сфере общего образования предлагает итоговую версию методических рекомендаций по составлению расписания уроков для обучающихся, осваивающих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, разработанных федеральным государственным бюджетным научным учреждением "Институт возрастной физиологии Российской академии образования".

И.о. директора Департамента

М.А.КОСТЕНКО

Приложение 2

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

К СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО

ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Смена обучения | Только 1-я смена |  |  |  |
| Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 6-ти дневной неделе | - | 26 | 26 | 26 |
| Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 5-ти дневной неделе | 21 | 23 | 23 | 23 |
| Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Объем максимально допустимой аудиторной нагрузки в течение дня (в академических часах) | Не более 4 уроков | не более 5 уроков | не более 5 уроков | не более 5 уроков |
| Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах) | 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры | 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры | 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры | 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры |
| Дневное расписание уроков (трудность предметов) | основные предметы проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы проводятся на 2 - 3-х уроках | основные предметы проводятся на 2 - 3-х уроках |
| Недельное расписание уроков (трудность предметов) | Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. В расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. | | | |
| Чередование разных видов деятельности | Основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры | | | |

Приложение 3

ПРИМЕРЫ

СОСТАВЛЕНИЯ РАСПИСАНИЯ УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО

ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При составлении иллюстративных примеров учитывались только базовые учебные предметы Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования: Русский язык, Литературное чтение, Иностранный язык, Математика, Окружающий мир, Изобразительное искусство, Музыка, Технология, Физическая культура, Основы религиозных культур и светской этики (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.01.2012 N 69).

Примерное расписание уроков для обучающихся начального

общего образования (пятидневная неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | | 4 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 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 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 |  |  | физическая культура | 1 | изобразительное искусство | 3 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 14 |  | 21 |  | 23 |  | 21 |
| Вторник | 1 | литературное чтение | 5 | окружающий мир | 6 | литературное чтение | 5 | основы религиозных культур и светской этики | 6 |
| 2 | русский язык | 7 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 | математика | 8 | русский язык | 7 | иностранный язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 | музыка | 3 | литературное чтение | 5 | русский язык | 7 | окружающий мир | 6 |
| 5 |  |  | изобразительное искусство | 3 | физическая культура | 1 | изобразительное искусство | 3 |
|  | Итого за день | | 23 |  | 29 |  | 28 |  | 30 |
| Среда | 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 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | иностранный язык | 7 |
| 4 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 | окружающий мир | 6 | русский язык | 7 |
| 5 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 | музыка | 3 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 27 |  | 28 |  | 29 |  | 28 |
| Четверг | 1 | окружающий мир | 6 | литературное чтение | 5 | технология | 2 | окружающий мир | 6 |
| 2 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 | технология | 2 | музыка | 3 | физическая культура | 1 | технология | 2 |
|  | Итого за день | | 23 |  | 23 |  | 18 |  | 23 |
| Пятница | 1 | литературное чтение | 5 | окружающий мир | 6 | литературное чтение | 5 | музыка | 3 |
| 2 | русский язык | 7 | иностранный язык | 7 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 |
| 3 | изобразительное искусство | 3 | технология | 2 | иностранный язык | 7 | литературное чтение | 5 |
| 4 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 16 |  | 16 |  | 19 |  | 16 |

Примерное расписание уроков для обучающихся начального

общего образования (шестидневная неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни | урок | 1 класс | | 2 класс | | 3 класс | | 4 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 1 |  |  | технология | 2 | литературное чтение | 5 | литературное чтение | 5 |
| 2 |  |  | русский язык | 7 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 |  |  | математика | 8 | окружающий мир | 6 | русский язык | 7 |
| 4 |  |  | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | |  |  | 18 |  | 20 |  | 21 |
| Вторник | 1 |  |  | литературное чтение | 5 | литературное чтение | 5 | литературное чтение | 5 |
| 2 |  |  | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 |  |  | иностранный язык | 7 | русский язык | 7 | иностранный язык | 7 |
| 4 |  |  | изобразительное искусство | 3 | изобразительное искусство | 3 | музыка | 3 |
|  | Итого за день | |  |  | 23 |  | 23 |  | 23 |
| Среда | 1 |  |  | литературное чтение | 5 | литературное чтение | 5 | окружающий мир | 6 |
| 2 |  |  | математика | 8 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 |  |  | русский язык | 7 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 4 |  |  | физическая культура | 1 | иностранный язык | 7 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | |  |  | 21 |  | 27 |  | 22 |
| Четверг | 1 |  |  | окружающий мир | 6 | технология | 2 | основы религиозных культур и светской этики | 6 |
| 2 |  |  | литературное чтение | 5 | математика | 8 | математика | 8 |
| 3 |  |  | русский язык | 7 | русский язык | 7 | литературное чтение | 5 |
| 4 |  |  |  |  | физическая культура | 1 |  |  |
|  | Итого за день | |  |  | 18 |  | 18 |  | 19 |
| Пятница | 1 |  |  | окружающий мир | 6 | литературное чтение | 5 | технология | 2 |
| 2 |  |  | математика | 8 | русский язык | 7 | русский язык | 7 |
| 3 |  |  | русский язык | 7 | окружающий мир | 6 | иностранный язык | 7 |
| 4 |  |  | физическая культура | 1 | музыка | 3 | изобразительное искусство | 3 |
|  | Итого за день | |  |  | 22 |  | 21 |  | 19 |
| Суббота | 1 |  |  | иностранный язык | 7 | изобразительное искусство | 3 | окружающий мир | 6 |
| 2 |  |  | музыка | 3 | иностранный язык | 7 | русский язык | 7 |
| 3 |  |  | литературное чтение | 5 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | |  |  | 15 |  | 11 |  | 14 |

Приложение 2

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ

К СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО

И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Показатель | Класс | | | | | | |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| Смена обучения | Только 1-я смена |  |  |  | Только 1-я смена |  | Только 1-я смена |
| Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 6-ти дневной неделе | 32 | 33 | 35 | 36 | 36 | 37 | 37 |
| Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 5-ти дневной неделе | 29 | 30 | 32 | 33 | 33 | 34 | 34 |
| Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Объем максимально допустимой аудиторной нагрузки в течение дня (в академических часах) | не более 6 уроков | не более 6 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков |
| Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах) | не более 6 уроков | не более 6 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков | не более 7 уроков |
| Дневное расписание уроков (трудность предметов) | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3,4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3,4 уроках | основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках |
| Недельное расписание уроков (трудность предметов) | Наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду. В расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. | | | | | | |
| Чередование разных видов деятельности | Основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры | | | | Предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами | | |

Приложение 3

ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ

УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

(ПЯТИДНЕВНАЯ НЕДЕЛЯ)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 1 | история | 5 | литература | 6 | география | 6 | обществознание | 5 | русский язык | 6 |
| 2 | математика | 10 | математика | 13 | алгебра | 10 | геометрия | 10 | химия | 12 |
| 3 | иностранный язык | 9 | русский язык | 12 | физика | 8 | русский язык | 7 | иностранный язык | 9 |
| 4 | русский язык | 8 | иностранный язык | 11 | русский язык | 11 | история | 8 | алгебра | 7 |
| 5 | технология | 4 | физическая культура | 4 | изобразительное искусство | 1 | технология | 1 | физическая культура | 2 |
|  | 6 |  |  |  |  | физическая культура | 2 | физическая культура | 2 |  |  |
|  | Итого за день | | 36 |  | 46 |  | 38 |  | 33 |  | 36 |
| Вторник | 1 | география | 7 | литература | 6 | биология | 7 | биология | 7 | обществознание | 5 |
| 2 | математика | 10 | математика | 13 | геометрия | 12 | геометрия | 10 | физика | 13 |
| 3 | русский язык | 8 | русский язык | 12 | русский язык | 11 | физика | 9 | иностранный язык | 9 |
| 4 | музыка | 2 | обществознание | 9 | физика | 8 | иностранный язык | 8 | история | 10 |
| 5 | иностранный язык | 9 | физическая культура | 4 | иностранный язык | 10 | русский язык | 7 | русский язык | 6 |
|  | 6 | физическая культура | 3 | история | 8 | физическая культура | 2 | информатика | 7 | литература | 7 |
|  | 7 |  |  |  |  |  |  | физическая культура | 2 | технология | 4 |
|  | Итого за день | | 39 |  | 52 |  | 50 |  | 50 |  | 54 |
| Среда | 1 | история | 5 | биология | 8 | история | 6 | география | 6 | география | 5 |
| 2 | математика | 10 | русский язык | 12 | алгебра | 10 | химия | 13 | физика | 13 |
| 3 | русский язык | 8 | математика | 13 | русский язык | 11 | алгебра | 9 | история | 10 |
| 4 | литература | 4 | русский язык | 12 | обществознание | 9 | иностранный язык | 8 | химия | 12 |
| 5 | иностранный язык | 9 | технология | 3 | биология | 7 | русский язык | 7 | геометрия | 8 |
|  | 6 | физическая культура | 3 | география | 7 | литература | 4 | ОБЖ | 3 | физическая культура | 2 |
|  | 7 |  |  |  |  | технология | 2 |  |  |  |  |
|  | Итого за день | | 39 |  | 55 |  | 49 |  | 46 |  | 57 |
| Четверг | 1 | литература | 4 | история | 8 | литература | 4 | литература | 4 | биология | 7 |
| 2 | математика | 10 | русский язык | 12 | геометрия | 12 | физика | 9 | геометрия | 8 |
| 3 | русский язык | 8 | математика | 13 | русский язык | 11 | иностранный язык | 8 | алгебра | 7 |
| 4 | изобразительное искусство | 3 | иностранный язык | 11 | иностранный язык | 10 | алгебра | 9 | информатика | 7 |
| 5 | технология | 4 | технология | 3 | физическая культура | 2 | биология | 7 | литература | 7 |
|  | 6 |  |  | физическая культура | 4 |  |  | физическая культура | 2 | ОБЖ | 3 |
|  | Итого за день | | 29 |  | 51 |  | 39 |  | 39 |  | 39 |
| Пятница | 1 | литература | 4 | музыка | 1 | история | 6 | география | 6 | география | 5 |
| 2 | биология | 10 | русский язык | 12 | алгебра | 10 | химия | 10 | иностранный язык | 9 |
| 3 | математика | 10 | математика | 13 | иностранный язык | 10 | алгебра | 9 | алгебра | 7 |
| 4 | русский язык | 8 | иностранный язык | 11 | география | 6 | история | 8 | русский язык | 6 |
| 5 | физическая культура | 3 | литература | 6 | информатика | 4 | технология | 1 | биология | 7 |
|  | 6 |  |  | изобразительное искусство | 3 | технология | 2 | литература | 4 | литература | 7 |
|  | 7 |  |  |  |  | музыка | 1 | музыка | 1 | физическая культура | 2 |
|  | Итого за день | | 35 |  | 46 |  | 39 |  | 39 |  | 44 |

Примерное расписание уроков для обучающихся основного общего

образования (шестидневная неделя)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | 5 класс | | 6 класс | | 7 класс | | 8 класс | | 9 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 1 | история | 5 | литература | 6 | география | 6 | обществознание | 5 | русский язык | 6 |
| 2 | математика | 10 | математика | 13 | алгебра | 10 | геометрия | 10 | химия | 12 |
| 3 | иностранный язык | 9 | русский язык | 12 | физика | 8 | русский язык | 7 | алгебра | 7 |
| 4 | русский язык | 8 | физическая культура | 4 | русский язык | 11 | история | 8 | информатика | 7 |
| 5 | музыка | 2 |  |  | изобразительное искусство | 1 | технология | 1 | физическая культура | 2 |
|  | 6 |  |  |  |  |  |  | физическая культура | 2 |  |  |
|  | Итого за день | | 34 |  | 35 |  | 36 |  | 33 |  | 34 |
| Вторник | 1 | география | 7 | литература | 6 | биология | 7 | биология | 7 | обществознание | 5 |
| 2 | математика | 10 | математика | 13 | геометрия | 12 | геометрия | 10 | физика | 13 |
| 3 | русский язык | 8 | русский язык | 12 | русский язык | 11 | физика | 9 | иностранный язык | 9 |
| 4 | иностранный язык | 9 | обществознание | 9 | физика | 8 | иностранный язык | 8 | история | 10 |
| 5 | физическая культура | 3 | физическая культура | 4 | физическая культура | 2 | русский язык | 7 | литература | 7 |
|  | 6 |  |  | история | 8 |  |  | физическая культура | 2 |  |  |
|  | Итого за день | | 37 |  | 52 |  | 40 |  | 43 |  | 44 |
| Среда | 1 | история | 5 | биология | 8 | история | 6 | география | 6 | география | 5 |
| 2 | математика | 10 | русский язык | 12 | алгебра | 10 | химия | 13 | физика | 13 |
| 3 | русский язык | 8 | математика | 13 | русский язык | 11 | алгебра | 9 | история | 10 |
| 4 | иностранный язык | 9 | иностранный язык | 11 | обществознание | 9 | иностранный язык | 8 | химия | 12 |
| 5 | физическая культура | 3 | технология | 3 | биология | 7 | русский язык | 7 | физическая культура | 2 |
|  | 6 |  |  |  |  | технология | 2 | ОБЖ | 3 |  |  |
|  | Итого за день | | 35 |  | 47 |  | 45 |  | 46 |  | 42 |
| Четверг | 1 | литература | 4 | география | 7 | литература | 4 | литература | 4 | биология | 7 |
| 2 | математика | 10 | русский язык | 12 | геометрия | 12 | физика | 9 | геометрия | 8 |
| 3 | русский язык | 8 | математика | 13 | русский язык | 11 | иностранный язык | 8 | алгебра | 7 |
| 4 | изобразительное искусство | 3 | иностранный язык | 11 | иностранный язык | 10 | алгебра | 9 | литература | 7 |
| 5 | технология | 4 | физическая культура | 4 | физическая культура | 2 | физическая культура | 2 | ОБЖ | 3 |
|  | Итого за день | | 29 |  | 47 |  | 39 |  | 32 |  | 32 |
| Пятница | 1 | литература | 4 | музыка | 1 | история | 6 | география | 6 | география | 5 |
| 2 | биология | 10 | русский язык | 12 | алгебра | 10 | химия | 10 | иностранный язык | 9 |
| 3 | математика | 10 | математика | 13 | иностранный язык | 10 | алгебра | 9 | алгебра | 7 |
| 4 | физическая культура | 3 | иностранный язык | 11 | география | 6 | литература | 4 | биология | 7 |
| 5 |  |  | технология | 3 | технология | 2 | музыка | 1 | литература | 7 |
|  | 6 |  |  |  |  | музыка | 1 |  |  | физическая культура | 2 |
|  | Итого за день | | 27 |  | 40 |  | 35 |  | 30 |  | 37 |
| Суббота | 1 | литература | 4 | история | 8 | литература | 4 | биология | 7 | русский язык | 6 |
| 2 | русский язык | 8 | русский язык | 12 | иностранный язык | 10 | информатика | 7 | иностранный язык | 9 |
| 3 | технология | 4 | литература | 6 | информатика | 4 | история | 8 | геометрия | 8 |
| 4 |  |  | изобразительное искусство | 3 | физическая культура | 2 | технология | 1 | технология | 4 |
|  | Итого за день | | 16 |  | 29 |  | 20 |  | 23 |  | 27 |

Примерное расписание уроков для обучающихся среднего

общего образования для универсального обучения (непрофильное

обучение, пятидневная неделя)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | 10 класс | | 11 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 1 | обществознание | 5 | обществознание | 5 |
| 2 | физика | 12 | алгебра и начала анализа | 10 |
| 3 | иностранный язык | 8 | иностранный язык | 8 |
| 4 | алгебра и начала анализа | 10 | история | 5 |
| 5 |  |  | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 35 |  | 29 |
| Вторник | 1 | литература | 8 | литература | 8 |
| 2 | геометрия | 11 | химия | 11 |
| 3 | химия | 11 | геометрия | 10 |
| 4 | русский язык | 9 | иностранный язык | 8 |
| 5 | история | 5 | информатика и ИКТ | 6 |
| 6 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 45 |  | 44 |
| Среда | 1 | биология | 7 | биология | 7 |
| 2 | физика | 12 | физика | 12 |
| 3 | иностранный язык | 8 | русский язык | 9 |
| 4 | алгебра и начала анализа | 10 | алгебра и начала анализа | 10 |
| 5 | литература | 8 | экономика | 6 |
| 6 | география | 3 | география | 3 |
|  | Итого за день | | 48 |  | 47 |
| Четверг | 1 | обществознание | 5 | литература | 8 |
| 2 | информатика и ИКТ | 6 | физика | 12 |
| 3 | история | 5 | история | 5 |
| 4 | экономика | 6 | ОБЖ | 2 |
| 5 | технология | 4 | физическая культура | 1 |
| 6 | физическая культура | 1 |  |  |
|  | Итого за день | | 27 |  | 28 |
| Пятница | 1 | литература | 8 | литература | 8 |
| 2 | геометрия | 11 | иностранный язык | 8 |
| 3 | иностранный язык | 8 | геометрия | 11 |
| 4 | ОБЖ | 2 | обществознание | 5 |
| 5 | физическая культура | 1 | технология | 4 |
| 6 |  |  |  |  |
|  | Итого за день | | 30 |  | 36 |

Примерное расписание уроков для обучающихся среднего

общего образования для универсального обучения (непрофильное

обучение, шестидневная неделя)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| дни | урок | 10 класс | | 11 класс | |
|  |  | предмет | ранг трудности | предмет | ранг трудности |
| Понедельник | 1 | обществознание | 5 | обществознание | 5 |
| 2 | физика | 12 | алгебра и начала анализа | 10 |
| 3 | иностранный язык | 8 | иностранный язык | 8 |
| 4 | алгебра и начала анализа | 10 | история | 5 |
| 5 |  |  | физическая культура | 1 |
|  | Итого за день | | 35 |  | 29 |
| Вторник | 1 | литература | 8 | литература | 8 |
| 2 | геометрия | 11 | химия | 11 |
| 3 | химия | 11 | геометрия | 10 |
| 4 | русский язык | 9 | иностранный язык | 8 |
| 5 | физическая культура | 1 | физическая культура | 1 |
| 6 |  |  |  |  |
|  | Итого за день | | 40 |  | 38 |
| Среда | 1 | биология | 7 | биология | 7 |
| 2 | физика | 12 | физика | 12 |
| 3 | литература | 8 | алгебра и начала анализа | 10 |
| 4 | алгебра и начала анализа | 10 | экономика | 6 |
| 5 | география | 3 | география | 3 |
|  | Итого за день | | 40 |  | 38 |
| Четверг | 1 | обществознание | 5 | литература | 8 |
| 2 | информатика и ИКТ | 6 | физика | 12 |
| 3 | история | 5 | история | 5 |
| 4 | экономика | 6 | ОБЖ | 2 |
| 5 | технология | 4 | физическая культура | 1 |
| 6 | физическая культура | 1 |  |  |
|  | Итого за день | | 27 |  | 28 |
| Пятница | 1 | литература | 8 | литература | 8 |
| 2 | геометрия | 11 | иностранный язык | 8 |
| 3 | иностранный язык | 8 | геометрия | 11 |
| 4 | физическая культура | 1 | обществознание | 5 |
| 5 |  |  |  |  |
|  | 6 |  |  |  |  |
|  | Итого за день | | 28 |  | 32 |
| Суббота | 1 | история | 5 | информатика и ИКТ | 6 |
| 2 | иностранный язык | 8 | русский язык | 9 |
| 3 | ОБЖ | 2 | технология | 4 |
|  | Итого за день | | 15 |  | 19 |