



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

**Департамент государственной
политики и управления в сфере
общего образования**

Каретный Ряд, д. 2, Москва, 127006
Тел. (495) 587-01-10, доб. 3250
E-mail: d03@edu.gov.ru

Руководителям органов
исполнительной государственной
власти субъектов
Российской Федерации,
осуществляющих государственное
управление в сфере образования

17.12.2021 № 03-2161

**О направлении
методических рекомендаций**

Взамен ранее направленных письмом от 3 декабря 2021 года № 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».

Приложение: в электронном виде.

И.о. директора
Департамента

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 4BE8C100808C1FF66CD46E159E106C63F6D50C68
Владелец Костенко Максим Александрович
Действителен с 10.11.2021 по 10.02.2023

М.А. Костенко

Реут А.В.
(495) 587-01-10, доб. 3347

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 № 69).

Примерное расписание уроков для обучающихся начального общего образования (пятидневная неделя)

дн и	уро к	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		предмет	ранг труднос ти	предмет	ранг труднос ти	предмет	ранг труднос ти	предмет	ранг труднос ти
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	уро к	1 класс		2 класс		3класс		4 класс	
		предм ет	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			иностраннй язык	7	русский язык	7	иностраннй 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	иностраннй язык	7	физическая культура	1
	Итого за день				21		27		22
Четв ерг	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	иностраннный язык	7
	4			физическая культура	1	музыка	3	изобразительное искусство	3
	Итого за день				22		21		19
Суббота	1			иностраннный язык	7	изобразительное искусство	3	окружающий мир	6
	2			музыка	3	иностраннный 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				
Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах)	не более 6 уроков	не более 6 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	основны е предмет ы проводятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы проводятся на 2, 3, 4 уроках	основны е предмет ы 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)

дн и	уро к	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9класс	
		предмет	ранг трудн ости	предмет	ранг трудн ости	предмет	ранг труд ност и	предмет	ранг труд ност и	предмет	ранг труд ност и
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	иностраннный язык	9	русский язык	12	физика	8	русский язык	7	иностраннный язык	9
	4	русский язык	8	иностраннный язык	11	русский язык	11	история	8	алгебра	7
	5	технология	4	физическая культура	4	изобразительно е 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	иностраннный язык	9
	4	музыка	2	обществознани е	9	физика	8	иностраннный язык	8	история	10
	5	иностраннный язык	9	физическая культура	4	иностраннный 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	обществознани е	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			изобразительно е 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		7класс		8 класс		9класс	
		предмет	ранг трудн ости	предмет	ранг трудн ости	предмет	ранг труд ност и	предмет	ранг труд ност и	предмет	ранг труд ност и
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	иностраннный 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			изобразительно е 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	иностраннный язык	9
	4	иностраннный язык	9	обществознани е	9	физика	8	иностраннный 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	иностраннный язык	9	иностраннный язык	11	обществознани е	9	иностраннный язык	8	химия	12
	5	физическая	3	технология	3	биология	7	русский язык	7	физическая	2

		культура							культура		
	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	иностраннный язык	8	иностраннный 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	иностраннный 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	иностраннный 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	иностраннй 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	иностраннй язык	8
	3	иностраннй 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	иностраннй язык	8	русский язык	9
	3	ОБЖ	2	технология	4
	Итого за день		15		19