

**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    |
|                      | 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    |
|                      |                         |                     |      | 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 |
| Итого баллов за день |      | 47                  |      | 46                      |      | 55                       |                   | 53                       |      | 59                       |      |
| Четверг              | 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*  |      |                          |      |
| Итого баллов за день |      | 40                  |      | 62                      |      | 48                       |                   | 44                       |      | 49                       |      |
| Пятница              | 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    |                          |      |
| Итого баллов за день |      | 36                  |      | 46                      |      | 42                       |                   | 42                       |      | 44                       |      |

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    |                     |      |                     |                   |                     |                     |                     |                   |                     |      |
| 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). |      |         |      |         |      |         |      |         |      |         |      |