

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

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

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

Примечание: Балл – балл трудности; ИЗО – изобразительное искусство; ОБЗР – основы безопасности и защиты Родины.

\*«Разговоры о важном», «Россия – мои горизонты» – внеурочные занятия (проводятся в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы (п. 3.4.16 санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28).

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

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

День недели	Урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
	6										
						Музыка	1	Россия – мои горизонты*		Труд (технология)	4
						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*	
Итого баллов за день		39		50		43		40		45	
Пятница	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		
Итого баллов за день		29		46		35		39		40	
Суббота	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
Итого баллов за день		28		37		33		32		32	

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).											