



КонсультантПлюс

<Письмо> Минпросвещения России от
17.12.2021 N 03-2161

"О направлении методических рекомендаций"
(вместе с "Основными требованиями и
рекомендациями к составлению расписания
для обучающихся начального общего
образования", "Основными требованиями и
рекомендациями к составлению расписания
для обучающихся основного общего и
среднего общего образования")

Документ предоставлен **КонсультантПлюс**

www.consultant.ru

Дата сохранения: 15.05.2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ
В СФЕРЕ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПИСЬМО
от 17 декабря 2021 г. N 03-2161

О НАПРАВЛЕНИИ МЕТОДИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

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

И.о. директора Департамента
М.А.КОСТЕНКО

Приложение 2

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ
К СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Показатель	Класс			
	1	2	3	4
Смена обучения	Только 1-я смена			
Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 6-ти дневной неделе	-	26	26	26
Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 5-ти дневной неделе	21	23	23	23

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

Приложение 3

ПРИМЕРЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАСПИСАНИЯ УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

При составлении иллюстративных примеров учитывались только базовые учебные предметы Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования: Русский язык, Литературное чтение, Иностранный язык, Математика,

Окружающий мир, Изобразительное искусство, Музыка, Технология, Физическая культура, Основы религиозных культур и светской этики (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.01.2012 N 69).

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

дни	уро к	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		предмет	ранг трудно сти	предмет	ранг трудно сти	предмет	ранг трудно сти	предмет	ранг трудно сти
Пон еде ль ник	1	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5
	2	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8
	3	физиче ская куль тура	1	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7
	4			физиче ская куль тура	1	изо брази тельное иску сство	3	физиче ская куль тура	1
		Итого за день	14		21		23		21
Вто рни к	1	лите рату рное чтение	5	окру жаю щий мир	6	лите рату рное чтение	5	основы религи озных культур и све тской этики	6
	2	русский язык	7	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8
	3	матема тика	8	русский язык	7	ино стран ный	7	русский язык	7

						язык			
	4	музыка	3	лите рату рное чтение	5	русский язык	7	окру жаю щий мир	6
	5			изо брази тельное иску сство	3	физиче ская куль тура	1	изо брази тельное иску сство	3
	Итого за день		23		29		28		30
Сре да	1	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5	лите рату рное чтение	5
	2	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8
	3	русский язык	7	русский язык	7	русский язык	7	ино стран ный язык	7
	4	окру жаю щий мир	6	ино стран ный язык	7	окру жаю щий мир	6	русский язык	7
	5	физиче ская куль тура	1	физиче ская куль тура	1	музыка	3	физиче ская куль тура	1
	Итого за день		27		28		29		28
Че тве рг	1	окру жаю щий мир	6	лите рату рное чтение	5	техноло гия	2	окру жаю щий мир	6
	2	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8	матема тика	8
	3	русский	7	русский	7	русский	7	русский	7

		язык		язык		язык		язык	
	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	иностраный язык	7	окружающий мир	6	иностраный язык	7
	3	изобразительное искусство	3	технология	2	иностраный язык	7	литературное чтение	5
	4	физическая культура	1	физическая культура	1	физическая культура	1	физическая культура	1
	Итого за день		16		16		19		16

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

Дни	урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности
Понедельник	1			технология	2	литературное чтение	5	литературное чтение	5
	2			русский	7	математика	8	математика	8

			язык		тика		тика	
	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		иностраный язык	7	русский язык	7	иностраный 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	иностраный язык	7	физическая культура	1

				тура		язык		тура	
	Итого за день				21		27		22
Четверг	1			окужающий 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			окужающий мир	6	литературное чтение	5	технология	2
	2			математика	8	русский язык	7	русский язык	7
	3			русский язык	7	окужающий мир	6	иностранный язык	7
	4			физическая культура	1	музыка	3	изобразительное искусство	3

	Итого за день			22		21		19
Суббота	1		иностранный язык	7	изобразительное искусство	3	окружающий мир	6
	2		музыка	3	иностранный язык	7	русский язык	7
	3		литературное чтение	5	физическая культура	1	физическая культура	1
	Итого за день			15		11		14

Приложение 2

**ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ
К СОСТАВЛЕНИЮ РАСПИСАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО
И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Показатель	Класс						
	5	6	7	8	9	10	11
Смена обучения	Только 1-я смена				Только 1-я смена		Только 1-я смена
Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 6-ти дневной неделе	32	33	35	36	36	37	37
Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических	29	30	32	33	33	34	34

часах) при 5-ти дневной неделе							
Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)	10	10	10	10	10	10	10
Объем максимально допустимой аудиторной нагрузки в течение дня (в академических часах)	не более 6 уроков	не более 6 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков
Общий объем нагрузки в течение дня (в академических часах)	не более 6 уроков	не более 6 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков	не более 7 уроков
Дневное расписание уроков (трудность предметов)	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся на 2, 3, 4 уроках	основные предметы про водятся 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			

**ПРИМЕРНОЕ РАСПИСАНИЕ
УРОКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
(ПЯТИДНЕВНАЯ НЕДЕЛЯ)**

дни	урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		пре дмет	ранг тру дно сти	пре дмет	ранг тру дно сти	пре дмет	ранг тру дно сти	пре дмет	ранг тру дно сти	пре дмет	ранг тру дно сти
Пон еде ль ник	1	исто рия	5	ли тера тура	6	гео гра фия	6	обще ство зна ние	5	ру сский язык	6
	2	ма тема тика	10	ма тема тика	13	алге бра	10	геоме трия	10	химия	12
	3	ино стран ный язык	9	ру сский язык	12	фи зика	8	ру сский язык	7	ино стран ный язык	9
	4	ру сский язык	8	ино стран ный язык	11	ру сский язык	11	исто рия	8	алге бра	7
	5	те хноло гия	4	фи зиче ская куль тура	4	изо брази тель ное иску сство	1	те хноло гия	1	фи зиче ская куль тура	2
	6					фи зиче ская куль тура	2	фи зиче ская куль тура	2		
	Итого за день		36		46		38		33		36
Вто рни к	1	гео гра фия	7	ли тера тура	6	биоло гия	7	биоло гия	7	обще ство зна	5

									ние		
	2	ма тема тика	10	ма тема тика	13	геоме трия	12	геоме трия	10	фи зика	13
	3	ру сский язык	8	ру сский язык	12	ру сский язык	11	фи зика	9	ино стран ный язык	9
	4	му зыка	2	обще ство зна ние	9	фи зика	8	ино стран ный язык	8	исто рия	10
	5	ино стран ный язык	9	фи зиче ская куль тура	4	ино стран ный язык	10	ру сский язык	7	ру сский язык	6
	6	фи зиче ская куль тура	3	исто рия	8	фи зиче ская куль тура	2	инфо рма тика	7	ли тера тура	7
	7							фи зиче ская куль тура	2	те хноло гия	4
	Итого за день		39		52		50		50		54
Сре да	1	исто рия	5	биоло гия	8	исто рия	6	гео гра фия	6	гео гра фия	5
	2	ма тема тика	10	ру сский язык	12	алге бра	10	химия	13	фи зика	13
	3	ру сский язык	8	ма тема тика	13	ру сский язык	11	алге бра	9	исто рия	10
	4	ли тера	4	ру сский	12	обще ство	9	ино стран	8	химия	12

		тура		язык		зна ние		ный язык			
	5	ино стран ный язык	9	те хноло гия	3	биоло гия	7	ру сский язык	7	геоме трия	8
	6	фи зиче ская куль тура	3	гео гра фия	7	ли тера тура	4	ОБЖ	3	фи зиче ская куль тура	2
	7					те хноло гия	2				
	Итого за день		39		55		49		46		57
Че тве рг	1	ли тера тура	4	исто рия	8	ли тера тура	4	ли тера тура	4	биоло гия	7
	2	ма тема тика	10	ру сский язык	12	геоме трия	12	фи зика	9	геоме трия	8
	3	ру сский язык	8	ма тема тика	13	ру сский язык	11	ино стран ный язык	8	алге бра	7
	4	изо брази тель ное иску сство	3	ино стран ный язык	11	ино стран ный язык	10	алге бра	9	инфо рма тика	7
	5	те хноло гия	4	те хноло гия	3	фи зиче ская куль тура	2	биоло гия	7	ли тера тура	7
	6			фи зиче ская куль	4			фи зиче ская куль	2	ОБЖ	3

				тура				тура			
	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	иностраный язык	9
	3	математика	10	математика	13	иностраный язык	10	алгебра	9	алгебра	7
	4	русский язык	8	иностраный язык	11	география	6	история	8	русский язык	6
	5	физическая культура	3	литература	6	информатика	4	технология	1	биология	7
6			изобразительное искусство	3	технология	2	литература	4	литература	7	
7					музыка	1	музыка	1	физическая культура	2	
	Итого за день		35		46		39		39		44

Примерное расписание уроков для обучающихся основного общего образования (шестидневная неделя)

дни	урок	5 класс		6 класс		7 класс		8 класс		9 класс	
		предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности
Понедельник	1	история	5	литература	6	география	6	обществознание	5	русский язык	6
	2	математика	10	математика	13	алгебра	10	геометрия	10	химия	12
	3	иностраный язык	9	русский язык	12	физика	8	русский язык	7	алгебра	7
	4	русский язык	8	физическая культура	4	русский язык	11	история	8	информатика	7
	5	музыка	2			изобразительное искусство	1	технология	1	физическая культура	2
6							физическая культура	2			
	Итого за день		34		35		36		33		34
Вторник	1	география	7	литература	6	биология	7	биология	7	обществознание	5
	2	математика	10	математика	13	геометрия	12	геометрия	10	физика	13

		тика		тика							
	3	русский язык	8	русский язык	12	русский язык	11	физика	9	иностранный язык	9
	4	иностранный язык	9	обществознание	9	физика	8	иностранный язык	8	история	10
	5	физическая культура	3	физическая культура	4	физическая культура	2	русский язык	7	литература	7
	6			история	8			физическая культура	2		
	Итого за день		37		52		40		43		44
Среда	1	история	5	биология	8	история	6	география	6	география	5
	2	математика	10	русский язык	12	алгебра	10	химия	13	физика	13
	3	русский язык	8	математика	13	русский язык	11	алгебра	9	история	10
	4	иностранный язык	9	иностранный язык	11	обществознание	9	иностранный язык	8	химия	12
	5	физическая культура	3	технология	3	биология	7	русский язык	7	физическая культура	2

	6					технология	2	ОБЖ	3		
	Итого за день		35		47		45		46		42
Четверг	1	литература	4	география	7	литература	4	литература	4	биология	7
	2	математика	10	русский язык	12	геометрия	12	физика	9	геометрия	8
	3	русский язык	8	математика	13	русский язык	11	иностраный язык	8	алгебра	7
	4	изобразительное искусство	3	иностраный язык	11	иностраный 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	иностраный язык	9
	3	математика	10	математика	13	иностраный язык	10	алгебра	9	алгебра	7

	4	фи зиче ская куль тура	3	ино стран ный язык	11	гео гра фия	6	ли тера тура	4	биоло гия	7
	5			те хноло гия	3	те хноло гия	2	му зыка	1	ли тера тура	7
	6					му зыка	1			фи зиче ская куль тура	2
	Итого за день		27		40		35		30		37
Су ббо та	1	ли тера тура	4	исто рия	8	ли тера тура	4	биоло гия	7	ру сский язык	6
	2	ру сский язык	8	ру сский язык	12	ино стран ный язык	10	инфо рма тика	7	ино стран ный язык	9
	3	те хноло гия	4	ли тера тура	6	инфо рма тика	4	исто рия	8	геоме трия	8
	4			изо брази тель ное иску ство	3	фи зиче ская куль тура	2	те хноло гия	1	те хноло гия	4
	Итого за день		16		29		20		23		27

**Примерное расписание уроков для обучающихся среднего
общего образования для универсального обучения (непрофильное
обучение, пятидневная неделя)**

дн и	урок	10 класс	11 класс
---------	------	----------	----------

		предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности
По не дел ьн ик	1	обществознание	5	обществознание	5
	2	физика	12	алгебра и начала анализа	10
	3	иностранн ый язык	8	иностранн ый язык	8
	4	алгебра и начала анализа	10	история	5
	5			физическая культура	1
	Итого за день		35		29
Вт ор ни к	1	литература	8	литература	8
	2	геометрия	11	химия	11
	3	химия	11	геометрия	10
	4	русский язык	9	иностранн ый язык	8
	5	история	5	информатика и ИКТ	6
	6	физическая культура	1	физическая культура	1
	Итого за день		45		44
Ср еда	1	биология	7	биология	7
	2	физика	12	физика	12
	3	иностранн ый 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

Че тве рг	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
Пя тни ца	1	литература	8	литература	8
	2	геометрия	11	иностранн ый язык	8
	3	иностранн ый 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)

дн и	урок	10 класс		11 класс	
		предмет	ранг трудности	предмет	ранг трудности
По не дел ьн ик	1	обществознание	5	обществознание	5
	2	физика	12	алгебра и начала анализа	10
	3	иностранн ый язык	8	иностранн ый язык	8

	4	алгебра и начала анализа	10	история	5
	5			физическая культура	1
	Итого за день		35		29
Вт ор ник	1	литература	8	литература	8
	2	геометрия	11	химия	11
	3	химия	11	геометрия	10
	4	русский язык	9	иностранн ый язык	8
	5	физическая культура	1	физическая культура	1
	6				
	Итого за день		40		38
Ср еда	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
Че тве рг	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	иностранн ый язык	8
	3	иностранн ый 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	иностранн ый язык	8	русский язык	9
	3	ОБЖ	2	технология	4
	Итого за день		15		19
