

Пример расписания уроков для обучающихся начального общего образования (пятидневная неделя)

День недели	Урок	1 класс		2 класс		3 класс		4 класс	
		Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл	Предмет	Балл
Понедельник	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7
	4	ФК	1	ФК	1	ИЗО	3	ФК	1
Сумма баллов за учебный день			21		21		23		21
Вторник	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	ОРКСЭ	6
	2	Русский язык	7	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Математика	8	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	Музыка	3	Литературное чтение	5	Русский язык	7	Окружающий мир	6
	5	-	-	ИЗО	3	ФК	1	ИЗО	3
Сумма баллов за учебный день			23		29		28		30
Среда	1	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Математика	8
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	4	Окружающий мир	6	Иностранный язык	7	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	5	ФК	1	ФК	1	Музыка	3	ФК	1

Сумма баллов за учебный день			27		28		29		28
Четверг	1	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Технология	2	Литературное чтение	5
	2	Математика	8	Математика	8	Математика	8	Окружающий мир	6
	3	Русский язык	7	Русский язык	7	Русский язык	7	Математика	8
	4	Технология	2	Музыка	3	Окружающий мир	6	Русский язык	7
	5	-		Технология	2	ФК	1	Технология	2
Сумма баллов за учебный день			23		25		24		28
Пятница	1	Литературное чтение	5	Окружающий мир	6	Литературное чтение	5	Музыка	3
	2	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7	Иностранный язык	7
	3	ИЗО	3	Русский язык	7	Иностранный язык	7	Русский язык	7
	4	ФК	1	ФК	1	ФК	1	Литературное чтение	5
	5	-	-	-	-	-	-	ФК	1
Сумма баллов за учебный день			16		21		20		23
Примечание: <*> - балл - балл трудности. ФК - физическая культура; ИЗО - изобразительное искусство; ОРКСЭ - Основы религиозных культур и светской этики. Отсутствующие в шкалах трудности учебные предметы ранжируют аналогично предметам данной предметной области, например, балл трудности предмета "Основы религиозных культур и светской этики" принимается аналогично предмету "Окружающий мир" - 6 баллов.									

"МР 2.4.0331-23. 2.4. Гигиена детей и подростков. Методические рекомендации по обеспечению оптимизации учебной нагрузки в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10.11.2023)