

**Пояснительная записка**

**к учебному плану МАОУ Омутинской СОШ № 1 на 2014-2015 учебный год**

Учебный план МАОУ Омутинской СОШ № 1 разработан на основе федерального базисного учебного плана (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.03.2004 №1312) для образовательных учреждений, осуществляющих образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам и реализующих:

***в штатном режиме***

- федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 05.03.2004 №1089);

- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373);

***в режиме апробации***

- федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897).

Распоряжение Правительства Тюменской области от 22.10.2012 № 2162-рп «О мерах по дальнейшему развитию в Тюменской области системы выявления и поддержки талантливых детей».

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года № 189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10.

Учебный план общеобразовательного учреждения МАОУ Омутинской СОШ № 1 состоит из двух частей:

* инвариантная часть - включает в себя обязательные для изучения учебные предметы федерального компонента Базисного учебного плана, определяет максимальный объём учебного времени, отводимого на изучение программ общего образования и обеспечение государственных образовательных стандартов.
* вариативная часть – определяет объём учебного времени и перечень учебных предметов, предметных и элективных курсов школьного компонента учебного плана, обязательных для изучения в образовательном учреждении (занятия в рамках предметных и элективных курсов проводятся в индивидуально - групповом режиме)

Учебный план школы отражает содержание образования, которое обеспечивает решение целей современного образования:

- формирование гражданской идентичности;

-приобщение к общекультурным и национальным ценностям, информационным технологиям;

-формирование готовности к продолжению образования на последующих ступенях общего образования;

- формирование здорового образа жизни, элементарных правил поведения в экстремальных ситуациях;

- личностное развитие обучающегося в соответствии с его индивидуальностью.

Школа работает в режиме пятидневной учебной недели с 1 по 11 классы.

Обучение организовано в одну смену.

Продолжительность учебного года в 1 классах 33 недели, 9,11 классах – 34 недели, во 2-8,10 классах 35 недель.

Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

* используется «ступенчатый» режим обучения в первом полугодии (в сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь – май – по 4 урока 40 минут каждый);
* обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
* в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 45 минут;
* дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Продолжительность урока для 2-11 кл. - 45 мин. Начало занятий 8.00. Продолжительность перемен между уроками составляет 10 минут, вместо одной большой перемены проводится две перемены по 20 минут каждая после 2 и 3 уроков.

Объем максимальной допустимой нагрузки в течение дня для обучающихся 2-4 классов – не более 5 уроков, для обучающихся 5-6 классов – не более 6 уроков, для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.

Организовано деление классов на подгруппы при изучении иностранного языка, технологии, информатики при количестве обучающихся в классе 20 и более.

Для развития потенциала обучающихся и учета их личностных особенностей (одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья) разрабатываться индивидуальные учебные планы и индивидуальные образовательные маршруты с участием самих обучающихся и их родителей (законных представителей).

Региональные особенности введены в содержание предметов федерального компонента в форме интегрированных модулей 10% учебного времени.

Организация промежуточной аттестации:

входной контроль во 2-11х классах

по итогам 2 четверти и 1 полугодия во 2-11х классах

итоговый контроль                              в 1-4х классах

                                                               в 5-8,10х классах

Учебные предметы, по которым проводится промежуточная аттестация, определяются решением педагогического совета школы и утверждаются приказом директора школы.

Государственная (итоговая) аттестация в 9-х,11-х классах проводится соответственно срокам, установленным Министерством образования и науки Российской Федерации на данный учебный год.

Виды и формы промежуточной аттестации в МАОУ ОСОШ № 1 прописаны в положении от 02.09.2014 приказ № 40-9 «О системе оценок, формах, порядке, периодичности промежуточной аттестации».

**Начальное общее образование**

Учебный план состоит из двух частей: инвариантной части и вариативной части, включающей внеурочную деятельность и предметы по выбору, осуществляемую во второй половине дня.

В 2014/15 учебном году обучение по ФГОС НОО осуществляется в 1-4 классах.  Учебный план начального общего образования и план реализации внеурочной деятельности являются основными организационными механизмами реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Учебная деятельностьосуществляетсяпоучебно-методическому комплекту **«Школа 2100».**

Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется по программе В.И.Ляха 3 часа в неделю.

В рамках предмета «Основы религиозных культур и светской этики» в 4 классах по результатам анкетирования родителей и их заявлений выбраны модули «Основы светской этики», «Основы православной культуры». Оценивание знаний по курсу «Основы религиозных культур и светской этики» - безотметочное.

Предмет «Информатика», направленный на обеспечение компьютерной грамотности, изучается в 3,4 классах в качестве учебного модуля в рамках предмета «Математика».

Изучение особенностей регионального развития на начальной ступени образования предусмотрено при изучении отдельных тем по окружающему миру (1-4 кл.), физической культуре (1-4 кл.), литературному чтению (1-4 кл.), изобразительному искусству (1-4 кл.), технологии (1-4 кл.), в 4-х классах «Основы религиозных культур и светской этики» в объёме 10 %.

По окончании учебного года согласно положению обучающиеся проходят промежуточную аттестацию в форме комплексной работы (математика, русский язык, литературное чтение, ознакомление с окружающим миром), результатов портфеля достижений.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Предметные области | Учебные предметы/ | Количество часов в неделю  1 класс 2 класс 3 класс 4 класс | | | |
| **Филология** | Русский язык | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Литературное чтение | 4 | 4 | 4 | 3 |
| Иностранный язык | - | 2 | 2 | 2 |
| **Математика и информатика** | Математика | 4 | 4 | 4 | 4 |
| **Обществознание и естествознание (окружающий мир)** | Окружающий мир | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Основы духовно-нравственной культуры** | Основы религиозных культур и светской этики |  |  |  | 1 |
| **Искусство** | Музыка | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ИЗО | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Технология** | Технология | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **Физическая культура** | Физическая культура | 3 | 3 | 3 | 3 |
|  | Итого: | **21** | **23** | **23** | **23** |

Содержание занятий, предусмотренных как внеурочная деятельность, формируются с учетом выбора обучающихся и родителей. При организации внеурочной деятельности используются как внутренние ресурсы школы, так и внешние.

Определены пять направлений, которые в полной мере решают задачи воспитания и успешной социализации обучающихся, которым предоставлен широкий спектр занятий, направленных на развитие их интеллектуальных и творческих способностей. Для организации внеурочной деятельности используются различные формы: экскурсии,

кружки, секции, клубы по интересам, олимпиады, конкурсы, соревнования, поисковые и

научные исследования, общественно-полезные практики, индивидуальные и групповые

творческие проекты.

Программы кружков сформированы на основе заявлений родителей, реализуются в индивидуально-групповом режиме.

Используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования (на базе учреждений организованы кружки): (центр внешкольной работы, школа искусств), культуры (районный дом культуры) и спорта (спортивная школа, физкультурно-оздоровительный центр).

**План внеурочной деятельности**

**1-4 классы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Направления** | **Кол-во часов в неделю** | | | |
| **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| Спортивно-оздоровительное  «Белая ладья» | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Общекультурное  «Театр» | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Общеинтеллектуальное  «Информатика»  «Риторика»  «Я - исследователь»  «Эрудит» | **4** | **4** | **4** | **4** |
| Духовно-нравственное  «Я гражданин» | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Социальное  «Мастерская добрых дел» | **1** | **1** | **1** | **1** |
| **Итого** | **8** | **8** | **8** | **8** |

***Основное общее образование***

Учебный план для V-IX классов ориентирован на 5-летний нормативный срок освоения образовательных программ основного общего образования.

Продолжительность учебного года составляет 35 учебных недель.

Продолжительность учебной недели-5 дней.

Начало занятий в 8.00. Продолжительность урока – 45 мин.

Учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности» области «Физическая культура» в 5-7,9 – х классах интегрируется с предметами «Физическая культура», «Биология», «География».

Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется по программе В.И.Ляха (3 часа в неделю)

Изучение особенностей регионального развития предусмотрено при изучении отдельных тем по истории (6 кл.), географии (8 кл.), биологии (7 кл.), иностранного языка, основ безопасности жизнедеятельности (8 кл), обществознания (9 кл.), физической культуры (5-9 кл), в объёме 10 %. Обновление содержания образования по данным предметам направлено на обеспечению безопасности жизнедеятельности школьников, их физического развития, укрепления здоровья, предупреждения гиподинамии, повышения уровня владения иностранным языком, правовой, финансовой, экономической и экологической компетенциями, энергосбережения.

Введены предметные курсы в 5-6 классах по биологии 1 час в неделю.

Часы учебного предмета «Технология» в 9 классе представлены в школьном компоненте **профориентационным курсом** «Путь в профессию».

**Элективные курсы** в соответствии с запросами обучающихся и их родителей, реализуются в индивидуально-групповом режиме:

* Математика «Задачи с модулями».
* Обществознание «Экономика: теория и практика».
* Русский язык «К тайнам мысли и слова».
* Биология «Решение биологических задач».

Учебный предмет «Искусство» в VIII-IX классах изучается как интегрированный курс «Искусство».

Обучающиеся 5-6 классов МАОУ ОСОШ № 1 участвуют в апробации ФГОС на основании приказа Департамента образования и науки Тюменской области № 466/ОД от 02.10.2013 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебный план для V-IX классов** | | | | | | | |
| **Предметные области** | | **Учебные предметы** | **Количество часов в неделю** | | | | |
| **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| *Обязательная*  *(инвариантная) часть* | | | ФГОС | ФГОС | ГОС | ГОС | ГОС |
| ***Филология*** | Русский язык | | 5 | 6 | 4 | 3 | 2 |
| Литература | | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 |
| Иностранный | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| ***Математика и информатика*** | Математика | | 5 | 5 |  |  |  |
| Алгебра | |  |  | 3 | 3 | 3 |
| Геометрия | |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Информатика | |  |  |  | 1 | 2 |
| ***Общественно-научные предметы*** | История | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Обществознание | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| География | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ***Естественно-научные предметы*** | Физика | |  |  | 2 | 2 | 2 |
| Химия | |  |  |  | 2 | 2 |
| Биология | | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| ***Искусство*** | Музыка | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| ИЗО | | 1 | 1 | 1 |
| ***Технология*** | Технология | | 2 | 2 | 2 | 1 |  |
| ***Физическая культура и ОБЖ*** | ОБЖ | |  |  |  | 1 |  |
| Физическая культура | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| **ИТОГО** | | | 28 | 29 | 30 | 31 | 30 |
| ***Вариативная часть*** | | | | | | | |
| **Предметные курсы, элективные курсы**  Биология | | | 1 | 1 |  |  | 2 |
| *Объём аудиторной нагрузки при 5-дневной учебной неделе* | | | 29 | 30 |  |  | 32 |

Внеурочная деятельность в 5-6 классах организованна в соответствии с требованиями ФГОС по основным направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное,

общеинтеллектуальное, общекультурное, спортивно -\_оздоровительное). Существующая модель организации внеурочной деятельности опирается на преимущественное использование потенциала внутришкольного дополнительного образования и на сотрудничество с учреждениями дополнительного образования детей.

Выбранные программы определены запросами обучающихся и их родителей, а также

наличием условий для их реализации: материально-техническая база, подготовленные

кадры, традиции школы.

Внеурочная деятельность не является аудиторной нагрузкой.

**План внеурочной деятельности**

**5-6 классы**

|  |  |
| --- | --- |
| Направления  (формы работы – кружки, секции, студии, экскурсии и др.) | Количество часов  в неделю |
| Спортивно-оздоровительное  «Шахматы» | 1 |
| Общекультурное  «Театр», «Лаборатория праздника» | 1 |
| Общеинтеллектуальное  География  Русский язык и литература | 3 |
| Духовно-нравственное  «Патриот. Гражданин. Читатель» | 1 |
| Социальное  «Мой мир» | 1 |
| **Итого:**  объём аудиторной нагрузки при 5-дневной учебной неделе | **7** |

Также обучающиеся 5-6 классов посещают кружки районного Дома культуры, детской библиотеки, ДЮСШ, ФОЦОР, ЦВР, школы искусств, ЦСОН с. Омутинского и др.

По окончании учебного года согласно положению обучающиеся 5-8 классов проходят промежуточную аттестацию в форме контрольной работы в тестовой форме по русскому языку, математике, обществознанию.

***Среднее общее образование***

Продолжительность учебного года составляет в 10 классе 35 учебных недель, в 11-34 недели.

Преподавание предмета «Физическая культура» осуществляется по программе В.И.Ляха (3 часа в неделю)

Часы вариативной части учебного плана в 10,11 классах распределяются на преподавание предметов образовательных областей «Математика» предмет «Алгебра и начала анализа» по 1 часу в неделю и «Филология» предмет «Русский язык» по 1 часу, которые планируются продолжением курсов и содержат наиболее трудные темы предметов.

На изучение предметных курсов по выбору учащихся и их родителей, направленных на расширение знаний и развитие учебных навыков по предметам:

10 класс

Биология – «Решение задач по молекулярной биологии и генетике» (0,5 ч в неделю)

Физика – «Физика в задачах» (0,5 ч. в неделю)

11 класс

Обществознание – «Вопросы теории государства и права» (0,5 ч. в неделю)

География – «Глобальная география» (0,5 ч. в неделю)

Изучение обучающимися региональных особенностей будет учтено при формировании учебно-тематических планов педагогов в объёме 10 %, а также будут использованы возможности преподавания отдельных тем краеведческой и экологической направленности, а также вопросов энергосбережения, безопасности жизнедеятельности, формирования принципов здорового образа жизни в соответствующих учебных предметах федерального компонента (обществознание «Основы законодательства Тюменской области» (6 ч.), физика (11 кл.), география (10 кл.), ОБЖ (10, 11 кл.), физическая культура (10,11 кл.), биология (10, 11 кл.)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные компоненты**  **(учебные предметы)** | **Количество часов**  **в неделю** | |
| **10** | **11** |
| *инвариантная часть (федеральный компонент)* | | |
| русский язык | 1 | 1 |
| литературное чтение, литература | 3 | 3 |
| иностранный язык | 3 | 3 |
| Алгебра и начала анализа | 2 | 2 |
| Геометрия | 2 | 2 |
| информатика и ИКТ | 1 | 1 |
| история | 2 | 2 |
| обществознание (включая экономику и право) | 2 | 2 |
| география | 1 | 1 |
| биология | 1 | 1 |
| физика | 2 | 2 |
| химия | 1 | 1 |
| мировая художественная культура | 1 | 1 |
| физическая культура | 3 | 3 |
| ОБЖ | 1 | 1 |
| технология | 1 | 1 |
| **Итого:** | **27** | **27** |
| *вариативная часть (школьный компонент)* | | |
| предметные курсы | 3 | 3 |
| **Итого:** | **30** | **30** |

**10 класс (1 год обучения)**

В результате анализа выбора предметов на итоговую аттестацию учащихся 9-х классов и заявлений родителей был определен социально-гуманитарный профиль обучения в 10 классе. Реальные возможности школы позволят обеспечить качественную подго­товку старшеклассников по избранному профилю (наличие про­фессиональных педагогических кадров, соответствующей учебно-материальной базы).

Элективные курсы как в 10 классе, так и в 11 классе направлены на усиление содержания профильных предметов, успешное прохождение промежуточной и итоговой аттестации. Сформированы на основе запросов обучающихся и их родителей.

## Социально - гуманитарный профиль

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные предметы | Класс |
| **Базовые общеобразовательные предметы** | |
| Литература | 3 |
| Иностранный язык | 3 |
| Алгебра | 2 |
| Геометрия | 2 |
| Информатика | 1 |
| История | 2 |
| География | 1 |
| Физика | 2 |
| Химия | 1 |
| Биология | 1 |
| Физическая культура | 3 |
| ОБЖ | 1 |
| Итого: | **22** |
| **Профильные предметы** | |
| Русский язык | 3 |
| Обществознание | 3 |
| Итого: | **6** |
| **Компонент образовательного учреждения** | |
| Элективные курсы:  1 полугодие  математика «Избранные вопросы математики» - 0,5 ч., биология «Твои возможности, человек» - 0,5 ч., география «Новые независимые государства» – 0,5 ч.  физика «Избранные вопросы физики»– 0,5 ч.  2 полугодие  русский язык «К тайнам мысли и слова» - 1 ч., обществознание «Популярные вопросы экономики» - 0,5 ч., биология «Что вы знаете о своей наследственности» - 0,5 ч. | 2 |
| Предметный курс:  Алгебра и начала анализа | 1 |
| Итого: | 3 |
| Всего при 5-дневной учебной неделе | **31** |

## Естественнонаучный профиль

**11 класс (2 год обучения)**

|  |  |
| --- | --- |
| Учебные предметы | Класс |
| **Базовые общеобразовательные предметы** | |
| Русский язык | 1 |
| Литература | 3 |
| Иностранный язык | 3 |
| Алгебра | 2 |
| Геометрия | 2 |
| Информатика | 1 |
| История | 2 |
| Обществознание | 2 |
| География | 1 |
| Физическая культура | 3 |
| ОБЖ | 1 |
| Итого: | **21** |
| **Профильные предметы** | |
| Физика | 3 |
| Химия | 2 |
| Биология | 2 |
| Итого: | **7** |
| **Компонент образовательного учреждения** | |
| Элективные курсы:  1 полугодие  0,5 ч. – математика «Основные вопросы математики в ЕГЭ» 17 ч.  0,5 ч. – биология «Почему мы не похожи друг не друга?» 17 ч  2 полугодие  0,5 ч. – русский язык «Готовимся к ЕГЭ» 18 ч.  0,5 ч. – обществознание «Семья как деловое партнерство» 18 ч. | 1 |
| Предметные курсы:  Алгебра и начала анализа  Русский язык | 1  1 |
| Итого: | **3** |
| Всего при 5-дневной учебной неделе | **31** |

По окончании учебного года согласно положению обучающиеся 10 классов проходят промежуточную аттестацию в формах контрольных работ по аналогам КИМ ЕГЭ по русскому языку, математике, одному профильному предмету (по выбору).

**Надомное обучение детей с**

**тяжелыми и множественными нарушениями в развитии**

**Пояснительная записка**

Учебный план составлен в соответствии с законом «Об образовании в РФ» № 273 ФЗ от 29.12.2012 г. Максимальный объем учебной нагрузки при 5-дневной неделе составляет 6 часов. Обучение осуществляется по программе Малера.

Решением педагогического совета общеобразовательного учреждения количество учебных часов на учебный год может быть перенесено с одной позиции учебного плана на другую с учетом индивидуальных возможностей обучающегося. Общее количество учебных часов не меняется.

С учетом состояния здоровья, интересов ученика и родителей, для положительной социализации ученика обучение проводится по следующим образовательным компонентам: коммуникация, чтение, письмо, математика, труд, ИЗО.

Осуществляется коррекционная работа педагогом-психологом.

Продолжительность учебного года 34 учебных недели. Обучение организуется по месту жительства ребенка.

3 ребенка

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Образовательные области** | **Образовательные компоненты** | **Количество часов в неделю** |
| Речь, коммуникация | Коммуникация | 1 |
| Чтение | 1 |
| Письмо | 1 |
| Математика |  | 1 |
| Искусство | ИЗО | 1 |
| Трудовое обучение |  | 1 |
| Итого | | 6 |
| Максимальный объем нагрузки при 5-дневной неделе | | 6 |

**Индивидуальное обучение на дому**

Учебный план составлен в соответствии с

* Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
* Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам: начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. № 1015.

Продолжительность учебного года составляет 35 недель.

Организовано дистанционное обучение.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные предметы | Количество часов  в неделю | | | | | | | |
| **1** | **2-4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10-11** |
| Русский язык | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Литературное чтение | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Литература |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1,5 |
| Иностранный язык |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Математика | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  |
| Алгебра  Дистанционно |  |  |  |  | 2 | 2 | 2 | 1,5  0,5 |
| Геометрия |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Информатика |  |  |  |  |  | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Окружающий мир | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| История |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Обществознание  Дистанционно |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5  0,5 |
| География |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Природоведение |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Биология  Дистанционно |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 0,5  0,5 |
| Физика  Дистанционно |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5  0,5 |
| Химия |  |  |  |  |  | 1 | 1 | 1 |
| Физкультура | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| Технология | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 | 0,5 |
| ИЗО | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |
| Музыка |  |  |  |
| Искусство |  |  |  |  |  | 0,5 | 1 |  |
| ОБЖ |  |  |  |  |  | 0,5 |  | 0,5 |
| МХК |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| **Итого:**  объём аудиторной нагрузки при 5-дневной учебной неделе | **8** | **9** | **10** | **12** | **13** | **15** | **15** | **16** |