МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Начальник отдела образования  администрации города Дебальцево  Сердюк Л. Н.  от “01.09.2023” |  | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "Мироновская школа № 9  администрации города Дебальцево"  Толстикова Е. В.  от “01.09.2023” |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2023 – 2024 учебный год

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | РАССМОТРЕНО  Педагогическим советом  МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации  города Дебальцево"  Протокол № 9  от “31.08.2023” |

2023 год

**НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план начального общего образования МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" (далее - учебный план) для 1-4 классов, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, соответствующую ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Учебный план является частью образовательной программы МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево", разработанной в соответствии с ФГОС начального общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой начального общего образования, и обеспечивает выполнение санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный год в МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 25.05.2024 для 1 класса.

Учебный год в МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 31.05.2024 для 2-4 классов.

Структура учебного года.

В 2023 – 2024 учебном году планирование и организация учебного процесса будут осуществляться по учебным четвертям с равномерным распределением 34 рабочие недели:

1 четверть – 8 недель,

2 четверть – 8 недель,

3 четверть – 10 недель (для 2 - 4 классов),

4 четверть – 8 недель.

Структура 2023-2024 учебного года (период учебных занятий), ориентировочно:

Для 1 класса:

I четверть – 01.09 – 27.10.2023г.

II четверть - 06.11 – 29.12.2023г.

III четверть - 08.01 – 22.03.2024г.

IV четверть - 01.04 – 25.05.2024г.

Для 2 - 4 классов:

I четверть – 01.09 – 27.10.2023г.

II четверть - 06.11 – 29.12.2023г.

III четверть - 08.01 – 22.03.2024г.

IV четверть - 01.04 – 31.05.2024г.

Продолжительность учебного года в 1 классе - 33 учебные недели во 2-4 классах – 34 учебных недели.

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 1 классе - 21 час, во 2 – 4 классах – 23 часа .

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

* для обучающихся 1-х классов - не превышает 4 уроков и один раз в неделю -5 уроков.
* для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков.

Распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник и (или) среду. На эти дни 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.

Изложение нового материала, контрольные работы проводятся на 2 - 4-х уроках в середине учебной недели. Продолжительность урока (академический час) составляет 45 минут, за исключением 1 класса.

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

* учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;
* использование «ступенчатого» режима 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 по 45 минут каждый).
* Продолжительность выполнения домашних заданий составляет во 2-3 классах - 1,5 ч., в 4 классах - 2 ч.

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул.

Осенние каникулы – с 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней).

Зимние каникулы – с 30.12.2023 по 07.01.2024 (9 дней).

Весенние каникулы – с 23.03.2024 по 31.03.2024 (9 дней).

Дополнительные каникулы для обучающихся 1-го класса - с 17.02.2024 по 25.02.2024 (9 дней).

Учебные занятия для учащихся 2-4 классов проводятся по 5-и дневной учебной неделе.

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на проведение учебных занятий, обеспечивающих различные интересы обучающихся

В МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" языком обучения является Русский язык.

При изучении предметов не осуществляется деление учащихся на подгруппы.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (четвертное оценивание) или всего объема учебной дисциплины за учебный год (годовое оценивание).

Промежуточная/годовая аттестация обучающихся за четверть осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

Все предметы обязательной части учебного плана оцениваются по четвертям.

Промежуточная аттестация проходит на последней учебной неделе четверти. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево".

Оценивание младших школьников в течение первого года обучения осуществляются в форме словесных качественных оценок на критериальной основе, в форме письменных заключений учителя, по итогам проверки самостоятельных работ.

Освоение основных образовательных программ начального общего образования завершается итоговой аттестацией. Нормативный срок освоения ООП НОО составляет 4 года.

**ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план основного общего образования "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" (далее - учебный план) для 5-9 классов, реализующих основную образовательную программу основного общего образования, соответствующую ФГОС ООО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Учебный план является частью образовательной программы "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево", разработанной в соответствии с ФГОС основного общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой основного общего образования, и обеспечивает выполнение санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный год в "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 31.05.2024 для 5 – 8 классов.

Учебный год в МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 25.05.2024 для 9 класса.

В 2023 – 2024 учебном году планирование и организация учебного процесса будут осуществляться по учебным четвертям с равномерным распределением 34 рабочие недели:

1 четверть – 8 недель,

2 четверть – 8 недель,

3 четверть – 10 недель,

4 четверть – 8 недель.

Структура 2023-2024 учебного года (период учебных занятий), ориентировочно:

Для 5 – 8 классов:

I четверть – 01.09 – 27.10.2023г.

II четверть - 06.11 – 29.12.2023г.

III четверть - 08.01 – 22.03.2024г.

IV четверть - 01.04 – 31.05.2024г.

Для 9 класса:

I четверть – 01.09 – 27.10.2023г.

II четверть - 06.11 – 29.12.2023г.

III четверть - 08.01 – 22.03.2024г.

IV четверть - 01.04 – 25.05.2024г.

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул.

Осенние каникулы – с 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней).

Зимние каникулы – с 30.12.2023 по 07.01.2024 (9 дней).

Весенние каникулы – с 23.03.2024 по 31.03.2024 (9 дней).

Продолжительность учебного года в 5-9 классах составляет 34 учебные недели.

Учебные занятия для учащихся 5-9 классов проводятся по 5-ти дневной учебной неделе.

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 5 классе – 29 часов, в 6 классе – 30 часов, в 7 классе – 32 часа, в 8-9 классах – 33 часа. .

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на проведение учебных занятий, обеспечивающих различные интересы обучающихся

В МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" языком обучения является Русский язык.

При изучении предметов не осуществляется деление учащихся на подгруппы.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (четвертное оценивание) или всего объема учебной дисциплины за учебный год (годовое оценивание).

Промежуточная/годовая аттестация обучающихся за четверть осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

Все предметы обязательной части учебного плана оцениваются по четвертям. Промежуточная аттестация проходит на последней учебной неделе четверти. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево".

Освоение основной образовательной программ основного общего образования завершается итоговой аттестацией.

Нормативный срок освоения основной образовательной программы основного общего образования составляет 5 лет.

**СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план среднего общего образования МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" (далее - учебный план) для 10-11 классов, реализующих основную образовательную программу среднего общего образования, соответствующую ФГОС СОО (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования»), фиксирует общий объём нагрузки, максимальный объём аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру предметных областей, распределяет учебное время, отводимое на их освоение по классам и учебным предметам.

Учебный план является частью образовательной программы МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево", разработанной в соответствии с ФГОС среднего общего образования, с учетом Федеральной образовательной программой среднего общего образования, и обеспечивает выполнение санитарно-эпидемиологических требований СП 2.4.3648-20 и гигиенических нормативов и требований СанПиН 1.2.3685-21.

Учебный год в МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 31.05.2024 для 10 класса.

Учебный год в МБОУ "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" начинается 01.09.2023 и заканчивается 25.05.2024 для 11 класса.

Структура учебного года.

В 2023 – 2024 учебном году планирование и организация учебного процесса будут осуществляться по учебным четвертям с равномерным распределением 34 рабочие недели:

1 четверть – 8 недель,

2 четверть – 8 недель,

3 четверть – 10 недель,

4 четверть – 8 недель.

Структура 2023-2024 учебного года (период учебных занятий), ориентировочно:

Для 10 класса:

I семестр - 01.09 – 28.12.2023г.

II семестр - 08.01 – 31.05.2024г.

Для 11 класса:

I семестр - 01.09 – 28.12.2023г.

II семестр - 08.01 – 25.05.2024г.

С целью профилактики переутомления в календарном учебном графике предусматривается чередование периодов учебного времени, сессий и каникул.

Осенние каникулы – с 28.10.2023 по 05.11.2023 (9 дней).

Зимние каникулы – с 30.12.2023 по 07.01.2024 (9 дней).

Весенние каникулы – с 23.03.2024 по 31.03.2024 (9 дней).

Продолжительность учебного года в 10-11 классах составляет 34 учебные недели.

Учебные занятия для учащихся 10-11 классов проводятся по 5-ти дневной учебной неделе.

Максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся в неделю составляет в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа. .

Учебный план состоит из двух частей — обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений. Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных предметных областей.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся. Время, отводимое на данную часть учебного плана внутри максимально допустимой недельной нагрузки обучающихся, может быть использовано: на проведение учебных занятий, обеспечивающих различные интересы обучающихся

В "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево" языком обучения является Русский язык.

При изучении предметов не осуществляется деление учащихся на подгруппы.

Промежуточная аттестация – процедура, проводимая с целью оценки качества освоения обучающимися части содержания (семестровое оценивание) или всего объема учебной дисциплины за учебный год (годовое оценивание).

Промежуточная/годовая аттестация обучающихся за семестр осуществляется в соответствии с календарным учебным графиком.

Все предметы обязательной части учебного плана оцениваются по семестрам.

Промежуточная аттестация проходит на последней учебной неделе семестра. Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке  
текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся "Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево".

Освоение основной образовательной программы среднего общего образования завершается итоговой аттестацией.

Нормативный срок освоения основной образовательной программы среднего общего образования составляет 2 года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | | **Количество часов в неделю** | | | | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Обязательная часть** | | | | | | |  |
| Русский язык и литературное чтение | Русский язык | | 5 | 0 | 5 | 5 | 20 |
| Литературное чтение | | 4 | 0 | 4 | 4 | 16 |
| Иностранный язык | Иностранный язык | | 0 | 0 | 2 | 2 | 6 |
| Математика и информатика | Математика | | 4 | 0 | 4 | 4 | 16 |
| Обществознание и естествознание ("окружающий мир") | Окружающий мир | | 2 | 0 | 2 | 2 | 8 |
| Основы религиозных культур и светской этики | Основы религиозных культур и светской этики | | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Искусство | Изобразительное искусство | | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| Музыка | | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| Технология | Технология | | 1 | 0 | 1 | 1 | 4 |
| Физическая культура | Физическая культура | | 2 | 0 | 2 | 2 | 11 |
| Итого | | | 20 | 0 | 22 | 23 |  |
| **Часть формируемая участниками образовательных отношений** | | | | | | | |
| Физическая культура | | Физическая культура | 1 | 0 | 1 | 0 | 2 |
| ИТОГО недельная нагрузка | | | 21 | 0 | 23 | 23 |  |
| Количество учебных недель | | | 33 | 0 | 34 | 34 |  |
| Всего часов в год | | | 693 | 0 | 782 | 782 |  |

**План внеурочной деятельности (недельный)**

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные курсы** | **Количество часов в неделю** | | | | **Всего** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Разговоры о важном | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| Моя история | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| Тропинка в профессию | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| Подвижные игры | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| Функциональная грамотность | 1 | 0 | 1 | 1 | 3 |
| ИТОГО недельная нагрузка | 5 | 0 | 5 | 5 |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | | | | | **Всего** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| **Обязательная часть** | | | | | | |  |
| Русский язык и литература | Русский язык | 5 | 6 | 4 | 3 | 3 | 21 |
| Литература | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 13 |
| Иностранные языки | Иностранный язык | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 15 |
| Математика и информатика | Математика | 5 | 5 | 0 | 0 | 0 | 10 |
| Алгебра | 0 | 0 | 3 | 3 | 3 | 9 |
| Геометрия | 0 | 0 | 2 | 2 | 2 | 6 |
| Вероятность и статистика | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Информатика | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| Общественно-научные предметы | История | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| Обществознание | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| География | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 8 |
| Естественно-научные предметы | Физика | 0 | 0 | 2 | 2 | 3 | 7 |
| Химия | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 |
| Биология | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 7 |
| Искусство | Изобразительное искусство | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 3 |
| Музыка | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Технология | Технология | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 8 |
| Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности | Физическая культура | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 10 |
| Основы безопасности жизнедеятельности | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 |
| Основы духовно-нравственной культуры народов России | Основы духовно-нравственной культуры народов России | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| Итого | | 27 | 29 | 30 | 31 | 32 |  |
| **Часть формируемая участниками образовательных отношений** | | | | | | | |
| Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности | Физическая культура | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| Русский язык и литература | Русский язык | 0 | 0 | 1 | 0.5 | 0 | 1.5 |
| Общественно-научные предметы | История | 0 | 0 | 0 | 0.5 | 0 | 0.5 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| ИТОГО недельная нагрузка | | 28 | 30 | 32 | 33 | 33 |  |
| Количество учебных недель | | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |  |
| Всего часов в год | | 986 | 1020 | 1088 | 1122 | 1122 |  |

**План внеурочной деятельности (недельный)**

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные курсы** | **Количество часов в неделю** | | | | | **Всего** |
| **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| Разговоры о важном | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| В мире профессий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| Вероятность и статистика | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Мир информатики | 0 | 0 | 1 | 1 | 0 | 2 |
| Химия в быту | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 |
| Физкультура для всех | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 4 |
| Функциональная грамотность: учимся для жизни | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 5 |
| Основы духовно-нравственной культуры народов России | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 2 |
| ИТОГО недельная нагрузка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Предметная область** | **Учебный предмет** | **Количество часов в неделю** | | **Всего** |
| **10** | **11** |
| **Обязательная часть** | | | |  |
| Русский язык и литература | Русский язык | 2 | 2 | 4 |
| Литература | 3 | 3 | 6 |
| Иностранные языки | Иностранный язык | 3 | 3 | 6 |
| Математика и информатика | Алгебра | 2 | 3 | 5 |
| Геометрия | 2 | 1 | 3 |
| Вероятность и статистика | 1 | 1 | 2 |
| Информатика | 1 | 1 | 2 |
| Общественно-научные предметы | История | 2 | 2 | 4 |
| Обществознание | 2 | 2 | 4 |
| География | 1 | 1 | 2 |
| Естественно-научные предметы | Физика | 2 | 2 | 4 |
| Химия (углубленный уровень) | 3 | 3 | 6 |
| Биология (углубленный уровень) | 3 | 3 | 6 |
| Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности | Физическая культура | 2 | 2 | 4 |
| Основы безопасности жизнедеятельности | 1 | 1 | 2 |
| ----- | Индивидуальный проект | 1 | 0 | 1 |
| Итого | | 31 | 30 |  |
| **Часть формируемая участниками образовательных отношений** | | | | |
| Русский язык и литература | Русский язык | 0 | 1 | 1 |
| Естественно-научные предметы | Физика | 0 | 1 | 1 |
| Математика и информатика | Алгебра | 2 | 1 | 3 |
| Геометрия | 1 | 1 | 2 |
| ИТОГО недельная нагрузка | | 34 | 34 |  |
| Количество учебных недель | | 34 | 34 |  |
| Всего часов в год | | 1156 | 1156 |  |

**План внеурочной деятельности (недельный)**

МБОУ «Мироновская школа № 9 администрации города Дебальцево»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Учебные курсы** | **Количество часов в неделю** | | **Всего** |
| **10** | **11** |
| Разговоры о важном | 1 | 1 | 2 |
| Практическая информатика | 1 | 1 | 2 |
| Прикладная математика | 1 | 1 | 2 |
| Химия за страницами учебника | 1 | 1 | 2 |
| Профессиональное самоопределение | 1 | 1 | 2 |
| ИТОГО недельная нагрузка | 5 | 5 |  |