

**Учебный план
начального общего образования
муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средней
общеобразовательной школы №16 им. В.В. Горбатко п. Восход
муниципального образования Новокубанский район Краснодарского края
на 2021-2022 учебный год.**

Пояснительная записка

Цели и задачи образовательной организации.

Цель реализации основной образовательной программы начального общего образования — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации МОБУСОШ № 16 основной образовательной программы начального общего образования **предусматривает решение следующих основных задач:**

- обеспечение планируемых результатов по освоению выпускником целевых установок, приобретению знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования всеми обучающимися, в том числе детьми с ограниченными возможностями здоровья (далее-дети с ОВЗ);
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- организация интеллектуальных и творческих соревнований, научно-технического творчества и проектно-исследовательской деятельности;
- использование в образовательной деятельности современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы; включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Ожидаемые результаты.

Ожидаемый результат реализации учебного плана МОБУСОШ №16 им. В.В. Горбатко п. Восход на 2021-2022 учебный год:

- достижение уровня элементарной грамотности, овладение универсальными учебными умениями и формирование личностных качеств обучающихся в соответствии с требованиями ФГОС.

Реализуемые основные общеобразовательные программы.

В МОБУСОШ №16 им. В.В. Горбатко реализуется основная общеобразовательная программа начального общего образования. Срок реализации – 4 года (1-4 классы).

Нормативная база для разработки учебного плана.

Учебный план МОБУСОШ № 16 им. В.В. Горбатко п. Восход муниципального образования Новокубанский на 2021-2021 учебный год, составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. №373, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 № 712;
- Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 « Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам- образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 « Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Режим функционирования образовательной организации.

Организация образовательного процесса регламентируется календарным учебным графиком. Режим функционирования устанавливается в соответствии СП 2.4.3648-20 и Уставом МОБУСОШ № 16 им. В. В. Горбатко.

- **Продолжительность учебного года:**

	1 классы	2-4 классы
33 учебные недели	+	
34 учебные недели		+

Учебный год делится на 4 четверти.

- **Продолжительность учебной недели в 1-4 классах – 5 дней.**

- **Предельно допустимая аудиторная учебная нагрузка:**

Классы	6 дневная учебная неделя	5 дневная учебная неделя
1	-	21
2-4	-	23

Количество часов обязательной части учебного плана ОУ и части, формируемой участниками образовательного процесса, не превышает величину недельной образовательной нагрузки.

- **Продолжительность урока** в сентябре-декабре 35 минут . В сентябре, октябре - по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре - по 4 урока по 35 минут, а в январе-мае - 4 урока по 40 минут. В середине третьей четверти - дополнительные каникулы.

Нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов не 4 уроков и 1 день в неделю - 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4-х классов - 5 уроков, и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе.

Начало занятий в 8.00

Расписание звонков:

1 Смена		
1 а,б, классы		2- 4 классы
1 полугодие	2 полугодие	
1 урок 8.00 – 8. 35	1 урок 8.00 – 8.40	1 урок 8.00 – 8.40
2 урок 8.45 – 9. 20	2 урок 9.00 – 9.40	2 урок 9.00 – 9.40
Динамическая пауза 9.20 –10.00	Динамическая пауза 9.40–10.20	3 урок 10.00 – 10.40
3 урок 10.20 – 10. 55	3 урок 10.40 – 11. 20	4 урок 11.00 – 11.40
4 урок 11.05 – 11. 40	4 урок 11.40 – 12.20	5 урок 11.50 – 12.30
5 урок 11.50 – 12. 25	5 урок 12.30 – 13. 10	6 урок 12.40 – 13.20
		7 урок 13.30 – 14.10

Перерыв между обязательными и факультативными занятиями 30 мин.

Продолжительность каникул: 1 классы - 19 недель, 2 -4 классы – 18 недель

Затрата времени на выполнение домашних заданий: в 1 классах домашнего задания – нет; во 2-3 классах – 1.5 часа; в 4 классе – 2 часа.

Выбор учебников и учебных пособий, используемых при реализации учебного плана.

Изучение учебных предметов организуется с использованием учебников и учебных пособий, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего образования, включенные в федеральный перечень учебников (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность", Приказ Минобрнауки РФ от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ»).

Класс	№ п/п	Автор учебника	Название учебника
1	1.	В.Г. Горецкий, В.Н. Кирюшкин, Л.А. Виноградская, М.В. Бойкина. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Азбука. 1 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	2.	Л.Ф. Климанова, В.Г. Горецкий, М.В. Голованова и др. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Литературное чтение. 1 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	3.	В.П. Канакина, В.Г. Горецкий. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Русский язык. 1 класс. (ФГОС).
	4.	М.И. Моро, С.И. Волкова, С.В. Степанова. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Математика. 1 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	5.	А.А. Плешаков. – АО «Издательство «Просвещение»».	Окружающий мир. 1 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	6.	О.М. Александрова, Л.А., М.И. Кузнецова, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение на родном русском языке. 1 класс.
	7.	О.М. Александрова, Л.А. Вербицкая, С.И. Богданов, Е.И. Казакова, М.И. Кузнецова, Л.В. Петленко, В.Ю. Романова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Русский родной язык. 1 класс.
	8.	Е.Н. Еременко и др. – ООО ОИПЦ «Перспективы образования».	Кубановедение. Практикум. 1 класс.
	9.	Л.А. Неменская.; под ред. Неменского Б.М. – АО «Издательство «Просвещение»».	Изобразительное искусство. Ты изображаешь, украшаешь и строишь. 1 класс. (ФГОС).
	10.	Е.Д. Критская, Г.П. Сергеева, Г.П. Шмагина. – АО «Издательство «Просвещение»».	Музыка. 1 класс. (ФГОС).
	11.	Н.И. Роговцева, Н.В. Богданова, И.П. Фрейтаг. – АО «Издательство «Просвещение»».	Технология. 1 класс. (ФГОС).
	12.	В.И. Лях. – АО «Издательство «Просвещение»».	Физическая культура. 1-4 класс. (ФГОС).
2	1.	В.П. Канакина, В.Г. Горецкий. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Русский язык. 2 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	2.	Л.Ф. Климанова, В.Г. Горецкий, М.В. Голованова и др. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Литературное чтение. 2 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	3.	М.З. Бибалетова, О.А. Денисенко,	Английский язык. 2 класс.

		Н.Н. Трубанева. – ООО «ДРОФА».	
	4.	М.И. Моро, М.А. Бантова, Г.В. Бельтюкова и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Математика. 2 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	5.	А.А. Плешаков. – АО «Издательство «Просвещение»».	Окружающий мир. 2 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	6.	О.М. Александрова, Л.А. Вербицкая, С.И. Богданов, Е.И. Казакова, М.И. Кузнецова, Л.В. Петленко, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Русский родной язык. 2 класс.
	7.	О.М. Александрова, Л.А., М.И. Кузнецова, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение на родном русском языке. 2 класс.
	8.	Е.Н. Еременко и др. – ООО ОИПЦ «Перспективы образования».	Кубановедение. Практикум. 2 класс.
	9.	Е.И. Коротева/ под ред. Б.М. Неменского/ - АО «Издательство «Просвещение»».	Изобразительное искусство. Искусство и ты. 2 класс. (ФГОС).
	10.	Е.Д. Критская, Г.П. Сергеева, Т.С. Шмагина. – АО «Издательство «Просвещение»».	Музыка. 2 класс. (ФГОС).
	11.	Н.И. Роговцева, Н.В. Богданова, Н.В. Добромыслова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Технология. 2 класс. (ФГОС).
	12.	В.И. Лях. – АО «Издательство «Просвещение»».	Физическая культура. 1-4 класс. (ФГОС).
3	1.	В.П. Канакина, В.Г. Горецкий. – АО «Издательство «Просвещение»».	Русский язык. 3 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	2.	Л.Ф. Климанова, В.Г. Горецкий, М.В. Голованова и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение. 3 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	3.	М.З. Бибалетова, О.А. Денисенко, Н.Н. Трубанева. – АО «Издательство «Просвещение»».	Английский язык. 3 класс. (ФГОС).
	4.	М.И. Моро, М.А. Бантова, Г.В. Бельтюкова и др. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Математика. 3 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	5.	А.А. Плешакова. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Окружающий мир. 3 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	6.	О.М. Александрова, Л.А. Вербицкая, С.И. Богданов, Е.И. Казакова, М.И. Кузнецова, Л.В. Петленко, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство	Русский родной язык. 3 класс.

		«Просвещение»».	
	7.	О.М. Александрова, Л.А., М.И. Кузнецова, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение на родном русском языке. 3 класс.
	8.	М.В. Мирук и др. – ООО ОИПЦ «Перспективы образования».	Кубановедение. 3 класс. (ФГОС).
	9.	Н.А. Горяева, Л.А. Неменская, А.С. Питерских и др.; под ред. Неменского Б.М. – АО «Издательство «Просвещение»».	Изобразительное искусство. 3 класс. (ФГОС).
	10.	Е.Д. Критская, Г.П. Сергеева, Т.С. Шмагина. – АО «Издательство «Просвещение»».	Музыка. 3 класс. (ФГОС).
	11.	Н.И. Роговцева, Н.В. Богданова, Н.В. Шипилова и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Технология. 3 класс. (ФГОС).
	12.	В.И. Лях. – АО «Издательство «Просвещение»».	Физическая культура. 1-4 класс. (ФГОС).
4	1.	В.П. Канакина, В.Г. Горецкий. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Русский язык. 4 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	2.	Л.Ф. Климанова, В.Г. Горецкий, М.В. Голованова и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение. 4 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	3.	В.П. Кузовлев, Э.Ш. Перегудова, О.В. Стрельникова и др. – АО «Издательство «Просвещение»». (Академический школьный учебник).	Английский язык. 4 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	4.	М.И. Моро, М.А. Бантова, Г.В. Бельтюкова и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Математика. 4 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	5.	А.А. Плешаков, Е.А. Крючкова. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Окружающий мир. 4 класс. В 2-х частях. (ФГОС).
	6.	О.М. Александрова, Л.А. Вербицкая, С.И. Богданов, Е.И. Казакова, М.И. Кузнецова, Л.В. Петленко, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Русский родной язык. 4 класс.
	7.	О.М. Александрова, Л.А., М.И. Кузнецова, В.Ю. Романова, Л.А. Рябинина, О.В. Соколова. – АО «Издательство «Просвещение»».	Литературное чтение на родном русском языке. 4 класс.
	8.	М.В. Мирук, Е.Н. Еременко, Т.А. Науменко, Н.Я. Паскевич. – ООО ОИПЦ «Перспективы образования».	Кубановедение. 4 класс. (ФГОС).

9.	А.В. Кураев. – АО «Издательство «Просвещение»».	Основы религиозных культур и светской этики. Основы православной культуры. 4 класс. (ФГОС).
10.	Л.А. Неменская /под ред. Неменского Б.М. – АО «Издательство «Просвещение»».	Изобразительное искусство. Каждый народ-художник. 4 класс. (ФГОС).
11.	Е.Д. Критская, Г.П. Сергеева, Т.С. Шмагина. – АО «Издательство «Просвещение»».	Музыка. 4 класс. (ФГОС).
12.	Н.И. Роговцева, Н.В. Богданова, Н.В. Шипилина и др. – АО «Издательство «Просвещение»».	Технология. 4 класс. (ФГОС).
13.	В.И. Лях. – АО «Издательство «Просвещение»». (Школа России).	Физическая культура. 1-4 класс. (ФГОС).

Особенности учебного плана.

Учебный план начального общего образования обеспечивает введение в действие и реализацию требований ФГОС НОО, определяет общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки обучающихся, состав и структуру обязательных предметных областей по классам (годам обучения).

Учебный план начального общего образования реализуется в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования (далее – ФГОС НОО), утвержденным приказом Министерства образования Российской Федерации от 06.10.2009 № 373.

УМК, используемые для реализации учебного плана.

Учебный план начального общего образования реализуется на основе УМК «Школа России».

Региональная специфика учебного плана.

В первом полугодии IV класса учебный предмет «Русский язык» преподается в объеме 5 часов в неделю, а втором - 4 часа в неделю. Учебный предмет «Литературное чтение» в первом полугодии изучается в объеме 3 часа в неделю, а втором - 4 часа в неделю.

Предмет «Окружающий мир» сокращен до 1 часа в неделю, поэтому для поддержания предмета «Окружающий мир» во внеурочной деятельности предусмотрен курс «Эврика».

Региональной спецификой учебного плана является введение учебного предмета «Кубановедение» в 1 - 4 классах в объеме 1 час в неделю за счет часов, формируемой участниками образовательного процесса.

В 4 классе учебный предмет «Основы религиозных культур и светской этики» реализуется через учебный модуль «Основы православных культур» в объеме 1 час в неделю.

Реализация программы «Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни» (1-4 классы) обеспечена через курсы внеурочной деятельности: «Азбука здоровья» (1 кл.), «Спортивная карусель» (1,3 кл.), «Олимпионик» (2,4 кл.).

В соответствии с ФГОС общего образования этнокультурное образование реализуется через введение в учебный план предметов «Родной язык (русский)» и «Литературное чтение на родном языке (русском)» по 0,2 часа в неделю.

С целью раскрытия интеллектуального потенциала, построения системного и стратегического мышления, нравственного воспитания в начальной школе во внеурочной деятельности организован кружок «Шахматы». Так же во внеурочной деятельности в 4 классе будет организован кружок по «Финансовой грамотности» с целью освоения основ финансовой культуры ведения личного бюджета; овладения умениями и навыками разумного финансового поведения; развития познавательных интересов, финансово-экономического образа мышления; воспитания трудолюбия, бережливости, аккуратности, ответственности за экономические и финансовые решения.

В рамках проекта «Самбо в школу» в 1-х классах реализуется модуль «Самбо» в рамках 3-го урока учебного предмета «Физическая культура» в неделю.

В целях формирования и развития функциональной (читательской и математической) грамотности обучающихся 2-х классов и для повышения эффективности подготовки школьников Краснодарского края к международному исследованию PISA-2024 реализуется курс внеурочной деятельности «Читаем, решаем, живем»

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений.

В 1, 2, 3, 4 классах 1 час из части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, добавлен на изучение предмета «Кубановедение», что определено региональной спецификой учебного плана.

Цель введения предмета «Кубановедение» в начальной школе – развитие и воспитание гуманной, социально активной личности, относящейся ответственно и бережно к богатству природы Кубани, её истории, культуре, уважительно – к жителям края.

Курс «Кубановедение» призван решать следующие задачи:

- воспитание чувства патриотизма, ответственности за сохранение и приумножение исторического и культурного наследия своего края;
- развитие экологического мышления, формирование экологической грамотности;
- формирование эмоционально-волевых, нравственных качеств личности ребёнка, толерантного отношения к людям разных национальностей, вероисповеданий;
- развитие креативности младшего школьника, способности к позитивному преобразованию окружающего мира.

Деление классов на группы.

В 1 классах деление классов на группы не производится. При изучении английского языка в 3 классе, где количество обучающихся превышает 20 человек, производится деление классов на группы. 2а, 2б, 4 а, 4б, деление класса на группы не происходит, так как численность обучающихся в классах менее 20 человек.

Учебные планы для 1-4 классов.

Таблица-сетка часов учебного плана для 1 - 4 классов приведена в приложении №1.

Формы промежуточной аттестации обучающихся.

Промежуточная аттестация обучающихся первого класса не проводится. Формами промежуточной аттестации во 2-4 классах являются:

- письменная проверка – письменный ответ обучающегося на один или систему вопросов (заданий). К письменным ответам относятся: домашние, проверочные, лабораторные, практические, контрольные, творческие работы; письменные отчёты о наблюдениях; письменные ответы на вопросы теста; сочинения, изложения, диктанты, рефераты;
- устная проверка – устный ответ обучающегося на один или систему вопросов в форме ответа на билеты, беседы, собеседования;
- комбинированная проверка – сочетание письменных и устных форм проверок.

Текущий контроль успеваемости обучающихся 2-4 классах по предмету «Кубановедение» предполагает балльное оценивание по четвертям.

Предметы «Родной язык (русский)» и «Литературное чтение на родном языке (русском)» не предполагает балльного оценивания, в течение учебного года осуществляется без фиксации достижений обучающихся в виде отметок, по итогам учебного года используется положительная и не различимая по уровням фиксация.

В 4 классах по модулю ОПК в рамках предмета ОРКСЭ, который в соответствии с ООП МОБУСОШ № 16 им. В.В. Горбатко не предполагает балльного оценивания, в течение учебного года осуществляется без фиксации достижений обучающихся в виде отметок, по итогам учебного года используется положительная и не различимая по уровням фиксация.

Годовая отметка выставляется с учетом промежуточной аттестации и на основе четвертных отметок во 2 –4 классах.

В МОБУСОШ № 16 им. В. В. Горбатко п. Восход используется средневзвешенная система оценки знаний.

Средневзвешенная система оценки знаний, умений и навыков учащихся представляет собой *интегральную оценку результатов всех видов деятельности учеников* в учебных четвертях и полугодиях, а также ее учет при выставлении итоговой оценки.

Средневзвешенная система оценки вводится в МОБУСОШ № 16 им. В. В. Горбатко п. Восход со второго класса начальной школы во всех классах и параллелях с целью стимулирования и активизации текущей учёбы учащихся, повышения объективности оценки их знаний, умений и навыков.

Средневзвешенная система оценки направлена на качественную подготовку учеников, глубокое усвоение ими изучаемого материала и включает всестороннюю оценку учебной деятельности учащихся в учебном году.

Цель использования средневзвешенной системы оценки:

- стимулировать учебно-познавательную деятельность учащихся, осуществляя объективное оценивание различных видов работ;
- повышать качество изучения и усвоения материала;
-

- мотивировать ученика к системной работе в процессе получения знаний и усвоения учебного материала на протяжении всего учебного года
- повысить объективность итоговой отметки, усилив ее зависимость от результатов ежедневной работы на протяжении всего учебного года.

Кадровое и методическое обеспечение соответствует требованиям учебного плана.

Директор МОБУСОШ №16

Р.А. Тарасова

Утверждено
 решением педагогического совета
 протокол №1
 от 30.08.2021г.
 директор МОБУ СОШ №16
 _____ Р.А.Тарасова

**Таблица-сетка часов учебного плана
 МОБУ СОШ № 16 им. В.В. Горбатко п. Восход
 муниципального образования Новокубанский район для
 1-4 классов, реализующих федеральный государственный образовательный
 стандарт начального общего образования
 в 2021 – 2022 учебном году**

Предметные области	Учебные предметы Классы	Количество часов в неделю				Всего часов
		I	II	III	IV	
<i>Обязательная часть</i>						
Русский язык и литературное чтение	Русский язык	4.8	4.8	4,8	4,5	18,9
	Литературное чтение	3.8	3.8	3,8	3,5	14,9
Родной язык и литературное чтение на родном языке	Родной язык (русский)	0.2	0.2	0.2		0.6
	Литературное чтение на родном языке(русском)	0.2	0.2	0,2		0.6
Иностранный язык	Иностранный язык (английский язык)	—	2	2	2	6
Математика и информатика	Математика	4	4	4	4	16
Обществознание и естествознание (Окружающий мир)	Окружающий мир	1	1	1	1	4
Основы религиозных культур и светской этики	Основы религиозных культур и светской этики	—	—	—	1	1
Искусство	Музыка	1	1	1	1	4
	Изобразительное искусство	1	1	1	1	4
Технология	Технология	1	1	1	1	4
Физическая культура	Физическая культура	3	3	3	3	12
Итого	при 5-дневной неделе	20	22	22	22	86
	при 6-дневной неделе	—				
<i>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</i>	при 5-дневной неделе	1	1	1	1	4
	при 6-дневной неделе	—				
	<i>Кубановедение</i>	1	1	1	1	4
Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка, СанПиН 1.2.3685-21	при 5-дневной неделе	21	23	23	23	90
	при 6-дневной неделе	—				