

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя  
общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза Ивана Андреевича  
Кабалина города Канаш Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

На заседании педсовета

Протокол №

от “31.08.2026”

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ "СОШ №11 им. И. А.

Кабалина" г. Канаш ЧР от № 86/1 от

31.08.2026

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

основного общего образования

на 2026 – 2027 учебный год

## **Учебный план основного общего образования. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Учебный план основного общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза Ивана Андреевича Кабалина» города Канаш Чувашской Республики (далее - учебный план) для 5-9 классов обеспечивает реализацию требований ФГОС ООО, определяет общие рамки отбора учебного материала, формирования перечня результатов образования и организации образовательной деятельности.

Учебный план МАОУ «СОШ №11 им. И. А. Кабалина» г. Канаш ЧР:

фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;

определяет (регламентирует) перечень учебных предметов, курсов и время, отводимое на их освоение и организацию;

распределяет учебные предметы, курсы, модули по классам и учебным годам.

Учебный план МАОУ «СОШ №11 им. И. А. Кабалина» г. Канаш ЧР обеспечивает преподавание и изучение государственного языка Российской Федерации, а также возможность преподавания и изучения родного (чувашского) языка.

В МАОУ «СОШ № 11 им. И.А. Кабалина» г. Канаш ЧР языком обучения является русский язык.

По заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся осуществляется изучение родного языка (чувашского) и родной литературы (чувашской) из числа языков народов РФ, государственных языков республик РФ.

Учебный план МАОУ «СОШ №11 им. И. А. Кабалина» г. Канаш ЧР состоит из двух частей: обязательной части и части, формируемой участниками образовательных отношений.

Обязательная часть учебного плана определяет состав учебных предметов обязательных для всех имеющих по данной программе государственную аккредитацию образовательных организаций, реализующих образовательную программу основного общего образования, и учебное время, отводимое на их изучение по классам (годам) обучения.

Часть учебного плана, формируемая участниками образовательных отношений, определяет время, отводимое на изучение учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие углубленное изучение учебных предметов, с целью удовлетворения различных интересов обучающихся, потребностей в физическом развитии и совершенствовании, а также учитывающие этнокультурные интересы, особые образовательные потребности обучающихся с ОВЗ.

Время, отводимое на данную часть учебного плана, используется:

1 час в неделю (34 часа в год) на учебный предмет «Информатика» в 6 классах;

1 час (34 часа в год) на учебный курс «Финансовая грамотность» в 7, 8 классах;

0,5 часа (1 полугодие) (17 часов в год) в 5 классах на учебный курс «Духовно-нравственная культура России»,

1 час (34 часа в год) в 7, 8 классах на учебный курс «Общая физическая подготовка»;

1 час (34 часа в год) на учебный курс «Практическая биология: теория и практика» в 7 классах;

1 час (34 часа в год) на учебный курс «Скаляр. Вектор» 9 классах.

Образовательная деятельность в МАОУ «СОШ №11 им. И. А. Кабалина» г. Канаш ЧР осуществляется в режиме:

5-дневной учебной недели для 5-6 классов (федеральный учебный план вариант №4 для образовательных организаций, в которых образование ведется на русском языке, но наряду с ним изучается один из языков народов Российской Федерации);

6-дневной учебной недели для 7-9 классов (федеральный учебный план вариант №5 для образовательных организаций, в которых образование ведется на русском языке, но наряду с ним изучается один из языков народов Российской Федерации).

Продолжительность учебного года основного общего образования составляет 34 недели. Количество учебных занятий за 5 лет не может составлять менее 5338 академических часов и более

5848 академических часов. В МАОУ «СОШ №11 им. И. А. Кабалина» г. Канаш ЧР количество учебных занятий за 5 учебных лет составляет 5644 часа.

Максимальное число часов в неделю в 5, 6 классах при 5-дневной учебной неделе и 34 учебных неделях составляет 29 и 30 часов соответственно при 6-дневной учебной неделе в 7 классе - 35 часов, в 8 и 9 классах - 36 часов.

Объем максимально допустимой нагрузки в течение недели в соответствии с вариантами федеральных учебных планов составляет:

в 5 классе - 29 часов (вариант № 4);

в 6 классе - 30 часов (вариант № 4);

в 7 классе - 35 часов (вариант № 5);

в 8 классе - 36 часов (вариант № 5);

в 9 классе - 36 часов (вариант № 5).

Объем максимально допустимой нагрузки в течение года составляет:

в 5 классе - 986 часов (вариант № 4);

в 6 классе - 1020 часов (вариант № 4);

в 7 классе - 1190 часов (вариант № 5);

в 8 классе - 1224 часа (вариант № 5);

в 9 классе - 1224 часа (вариант № 5).

Продолжительность учебных периодов составляет в первом полугодии не более 8 учебных недель; во втором полугодии - не более 11 недель. Наиболее рациональным графиком является равномерное чередование периода учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней. По окончании учебного года - не менее 8 недель для летних каникул. При возникновении отдельных чрезвычайных ситуаций, в том числе военных действий, на отдельных территориях общеобразовательные организации могут вводить дополнительные каникулы в течение учебного года с сентября по май со сдвигом учебного процесса на летние месяцы.

Продолжительность урока на уровне основного общего образования составляет 40 минут. Для классов, в которых обучаются дети с ОВЗ, - 40 минут. Во время занятий необходим перерыв для гимнастики не менее 2 минут.

При реализации вариантов NN 4 - 5 учебного плана количество часов на физическую культуру составляет 2, третий час в 7-8 классах реализуется за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, включая использование учебных модулей по видам спорта.

Недельный учебный план является ориентиром при разработке учебного плана образовательной организации, в котором отражаются и конкретизируются основные показатели учебного плана:

состав учебных предметов;

недельное распределение учебного времени, отводимого на освоение содержания образования по классам и учебным предметам;

максимально допустимая недельная нагрузка обучающихся и максимальная нагрузка с учетом деления классов на группы;

план комплектования классов.

Учебный план МАОУ «СОШ № 11 им. И.А. Кабалина» г. Канаш ЧР составлен в расчете на весь учебный год с учетом специфики календарного учебного графика образовательной организации.

Учебный план определяет формы проведения промежуточной аттестации отдельной части или всего объема учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) образовательной программы, в соответствии с порядком, установленным МАОУ «СОШ № 11 им. И.А. Кабалина» г. Канаш ЧР (Положение о промежуточной и итоговой аттестации.)

Все предметы обязательной части учебного плана оцениваются по четвертям/полугодиям по пятибалльной системе оценивания в виде отметки. Отметка обучающегося за четверть/ полугодие выставляется на основе результатов текущего контроля успеваемости, с учетом результатов контрольных работ, Всероссийских проверочных работ, зачетов и нормативов. Учебные предметы, на изучение которых отводится 0,5 или 1 час в неделю, оцениваются по полугодиям. Предметы из части, формируемой участниками образовательных отношений, являются безотметочными и

оцениваются «зачет» или «незачет» по итогам четверти.

Суммарный объем домашнего задания по всем предметам для каждого класса не должен превышать продолжительности выполнения 2 часа - для 5 класса, 2,5 часа - для 6 - 8 классов, 3,5 часа - для 9 классов. Образовательной организацией осуществляется координация и контроль объема домашнего задания обучающихся каждого класса по всем предметам в соответствии с санитарными нормами.

Домашнее задание на следующий урок рекомендуется задавать на текущем уроке, при наличии электронного журнала дублировать в нем задание не позднее времени окончания учебного дня. Для выполнения задания, требующего длительной подготовки (например, подготовка доклада, реферата, оформление презентации, заучивание стихотворений), рекомендуется предоставлять достаточное количество времени.

Использование электронных средств обучения в ходе реализации образовательной деятельности, включая выполнение домашних заданий, внеурочную деятельность, проводится в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями и Гигиеническими нормативами.

При изучении предметов иностранный язык (английский), труд (технология), информатика осуществляется деление учащихся на подгруппы при наличии кадровых, материальных возможностей организации.

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| Учебный предмет/курс                                            | Количество часов в неделю |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|                                                                 | 5а                        | 5б          | 6а        | 6б        | 6в        | 7а        | 7б        | 7в        | 8а        | 8б        | 8в        | 9а        | 9б        | 9в        |
| <b>Обязательная часть</b>                                       |                           |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| Русский язык                                                    | 5                         | 5           | 5         | 5         | 5         | 4         | 4         | 4         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| Литература                                                      | 3                         | 3           | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         |
| Родной язык                                                     | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Родная литература                                               | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Иностранный язык                                                | 2                         | 2           | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| Математика                                                      | 5                         | 5           | 5         | 5         | 5         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         |
| Алгебра                                                         | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         |
| Геометрия                                                       | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Вероятность и статистика                                        | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Информатика                                                     | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| История                                                         | 3                         | 3           | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |
| Обществознание                                                  | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         |
| География                                                       | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Духовно-нравственная культура России                            | 0.5                       | 0.5         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         |
| Физика                                                          | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 3         | 3         | 3         |
| Химия                                                           | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 3         | 3         | 3         | 2         | 2         | 2         |
| Биология                                                        | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Изобразительное искусство                                       | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         |
| Музыка                                                          | 1                         | 1           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | 0         |
| Труд (технология)                                               | 2                         | 2           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| Физическая культура                                             | 2                         | 2           | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         | 2         |
| Основы безопасности и защиты Родины                             | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |
| <b>Итого</b>                                                    | <b>28.5</b>               | <b>28.5</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>29</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>32</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> |
| <b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b> |                           |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Наименование учебного курса</b>                              |                           |             |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| ОФП                                                             | 0.5                       | 0.5         | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | 0         |
| Информатика                                                     | 0                         | 0           | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         |
| Практическая биология: теория и практика                        | 0                         | 0           | 0         | 0         | 0         | 1         | 1         | 1         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         | 0         |

|                           |     |     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Финансовая грамотность    | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 0    | 0    | 0    |
| Скаляр. Вектор.           | 0   | 0   | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    | 1    | 1    | 1    |
| Итого                     | 0.5 | 0.5 | 1    | 1    | 1    | 3    | 3    | 3    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    | 2    |
| ИТОГО недельная нагрузка  | 29  | 29  | 30   | 30   | 30   | 35   | 35   | 35   | 36   | 36   | 36   | 36   | 36   | 36   |
| Количество учебных недель | 34  | 34  | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   | 34   |
| Всего часов в год         | 986 | 986 | 1020 | 1020 | 1020 | 1190 | 1190 | 1190 | 1224 | 1224 | 1224 | 1224 | 1224 | 1224 |

## Промежуточная аттестация

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

Формы и порядок проведения промежуточной аттестации определяются «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МАОУ «СОШ № 11 им.И.А.Кабалина» г.Канаш» ЧР.

Освоение основной образовательной программ основного общего образования завершается итоговой аттестацией.

|                                                                 | <b>Классы / формы промежуточной аттестации</b> |                       |                       |                       |       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <b>Учебный предмет/курс</b>                                     | 5                                              | 6                     | 7                     | 8                     | 9     |
| <b>Обязательная часть</b>                                       |                                                |                       |                       |                       |       |
| Русский язык                                                    | ВПР                                            | ВПР                   | ВПР                   | ВПР                   | КР    |
| Литература                                                      | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| Родной язык (чувашский)                                         | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| Родная литература (чувашская)                                   | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| Иностранный язык (английский)                                   | ВПР при проведении/КР                          | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | КР    |
| Математика                                                      | ВПР                                            | ВПР                   |                       |                       |       |
| Информатика                                                     | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| История                                                         | ВПР при проведении/КР                          | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | КР    |
| Обществознание                                                  | -                                              | -                     | -                     | -                     | КР    |
| ДНКР                                                            | КР                                             | -                     | -                     | -                     | -     |
| География                                                       | ВПР при проведении/КР                          | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | КР    |
| Физика                                                          | -                                              | -                     | КР                    | КР                    | КР    |
| Химия                                                           | -                                              | -                     | -                     | КР                    | КР    |
| Биология                                                        | ВПР при проведении/КР                          | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | ВПР при проведении/КР | КР    |
| Изобразительное искусство                                       | КР                                             | КР                    | КР                    | -                     | -     |
| Музыка                                                          | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | -     |
| Труд (технология)                                               | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| Физическая культура                                             | КР                                             | КР                    | КР                    | КР                    | КР    |
| Основы безопасности и защиты Родины                             | -                                              | -                     | -                     | КР                    | КР    |
| <b>Часть, формируемая участниками образовательных отношений</b> |                                                |                       |                       |                       |       |
| Финансовая грамотность                                          | -                                              | -                     | зачет                 | зачет                 | -     |
| Практическая биология: теория и практика                        | -                                              | -                     | зачет                 | -                     | -     |
| Скаляр. Вектор.                                                 | -                                              | -                     | -                     | -                     | зачет |

|                             |       |   |       |       |       |
|-----------------------------|-------|---|-------|-------|-------|
| Общая физическая подготовка | зачет | - | зачет | зачет |       |
| Информатика                 | -     | - | -     | -     | зачет |
|                             |       |   |       |       |       |

## План внеурочной деятельности ООО по ФОП

на 2026/27 учебный год (уровень основного общего образования, 5–9 классы)

### Пояснительная записка

План внеурочной деятельности является структурным элементом основной образовательной программы основного общего образования (ООП ООО). Разработан на основе: ФГОС ООО (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, с изм. от 18.06.2025 № 467); ФОП ООО (утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, с изм. от 08.10.2025 № 729 и от 10.11.2025 № 808); письма Минпросвещения России от 02.03.2026 № 03-320; СанПиН 1.2.3685-21; СП 2.4.3648-20.

Цель — обеспечение достижения личностных и метапредметных результатов, создание условий для самоопределения, социализации и формирования функциональной грамотности обучающихся через различные формы деятельности.

### Принципы формирования плана:

- учёт образовательных потребностей обучающихся и запросов родителей (законных представителей);
- интеграция с рабочей программой воспитания (синхронизация целевых ориентиров);
- вариативность и модульность (выбор курсов, гибкое планирование событий);
- деятельностный и проектный характер занятий.

### Объём и нагрузка

- общий объём внеурочной деятельности за 5 лет обучения (5–9 классы) — не более 1750 академических часов, при этом не более 350 часов в год (п. 33.2 ФГОС ООО, п. 169.5 ФОП ООО); минимальный объём ФГОС не устанавливает — школа определяет его с учётом кадровых, материально-технических и иных условий;
- недельный объём — не более 10 часов на одного обучающегося (СанПиН 1.2.3685-21, ФОП). Часы внеурочной деятельности определяются за пределами количества часов учебного плана и не входят в предельно допустимую аудиторную недельную нагрузку (33 часа при 5-дневной / 36 часов при 6-дневной неделе). Аудиторная нагрузка и объём внеурочной деятельности — самостоятельные показатели и регулируются отдельно;
- до 50 % часов можно перенести на каникулярное время (лагерь на базе школы, походы, поездки) — п. 169.6 ФОП ООО;
- продолжительность одного занятия — до 40 минут.

### Направления, обязательные занятия и формы

План опирается на восемь направлений внеурочной деятельности ФОП ООО (п. 169.3): по удовлетворению интересов и потребностей; по формированию функциональной грамотности; по развитию личности; по реализации воспитательных мероприятий; по организации деятельности ученических сообществ; по обеспечению учебной деятельности; по организации педагогической поддержки; по обеспечению благополучия детей.

Обязательные занятия: «Разговоры о важном» (1 час в неделю, 5–9 классы) и профориентационный курс «Россия — мои горизонты» (1 час в неделю, 6–9 классы; рекомендуемый день проведения — четверг). Формы организации отличны от урочных: кружок, клуб, студия, секция, проектная мастерская, лаборатория, социальная практика, деловая игра, соревнование, акция, экскурсия, поход, конференция, проектная сессия, тренинг.

### **Выбор курсов, связь с воспитанием и сетевое взаимодействие**

Выбор курсов вариативной части осуществляется на основе анкетирования и письменных заявлений родителей (законных представителей) в начале учебного года; фиксация — в листе выбора и журнале учёта. Сетевое взаимодействие: организации дополнительного образования, культуры и спорта, профессиональные образовательные организации и сузы, предприятия, технопарк, местные СМИ, ГИБДД — для социальных практик, профессиональных проб и проектной деятельности.

Образовательный продукт. Для каждого курса в рабочей программе закрепляется образовательный продукт (выставка, спектакль, проект, турнир, отчёт, карта, подкаст и т. п.) — предъявляемый результат, который фиксируется в портфолио обучающегося и служит основной формой оценки внеурочной деятельности (отметки не выставляются). Календарно-тематическое планирование курсов синхронизируется с датами календарного плана воспитательной работы. Участие в проектах «Движения первых» («Зарница 2.0», «Хранители истории», «Благо твори» и др.) реализуется через продукты соответствующих курсов, а не как отдельные механические активности.

**План внеурочной деятельности (недельный)**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза Ивана Андреевича Кабалина города Канаш Чувашской Республики

| Учебные курсы                   | Количество часов в неделю |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
|---------------------------------|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                 | 5а                        | 5б       | 6а       | 6б       | 6в       | 7а       | 7б       | 7в       | 8а       | 8б       | 8в       | 9а       | 9б       | 9в       |
| Разговоры о важном              | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Россия - мои горизонты          | 0                         | 0        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Функциональная грамотность      | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Семьеведение                    | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Математический практикум        | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| Памятные места моего края       | 1                         | 1        | 0        | 0        | 0        | 1        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| Юные Инспектора Движения        | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| Рукоделие                       | 1                         | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |
| Фитнес и ОФП                    | 1                         | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        | 1        |
| <b>ИТОГО недельная нагрузка</b> | <b>8</b>                  | <b>8</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>7</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |