

Расписание уроков для 3 класса

| | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
|---|-------------|----------|------------|----------|----------|
| 1 | Русс. яз. | Окр. мир | Чтение | Чтение | Окр. мир |
| 2 | Матем. | Матем. | Русс. яз | Русс. яз | Чтение |
| 3 | Ин. яз | Чтение | Матем. | Матем. | Русс. яз |
| 4 | Физ-ра | Русс. яз | ИЗО | Ин. яз | Физ-ра |
| 5 | | Физ-ра | Технология | Музыка | |



| Количество | Предмет |
|-------------------|------------------|
| 4 | Математика |
| 5 | Русский язык |
| 4 | Чтение |
| 2 | Окружающий мир |
| 3 | Физкультура |
| 1 | Музыка |
| 1 | ИЗО |
| 1 | Технология |
| 2 | Иностранный язык |

Нагрузка на каждый учебный день

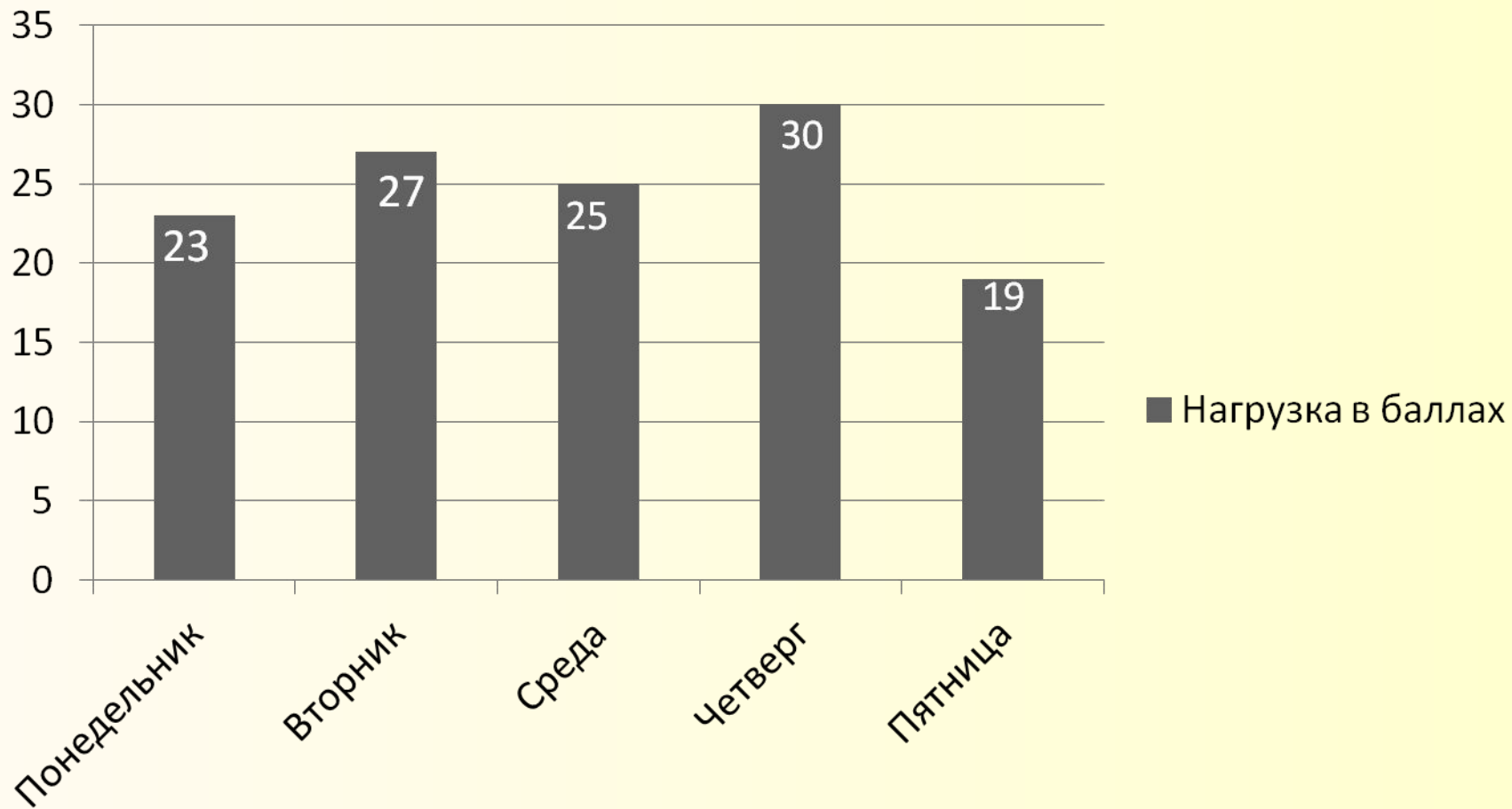
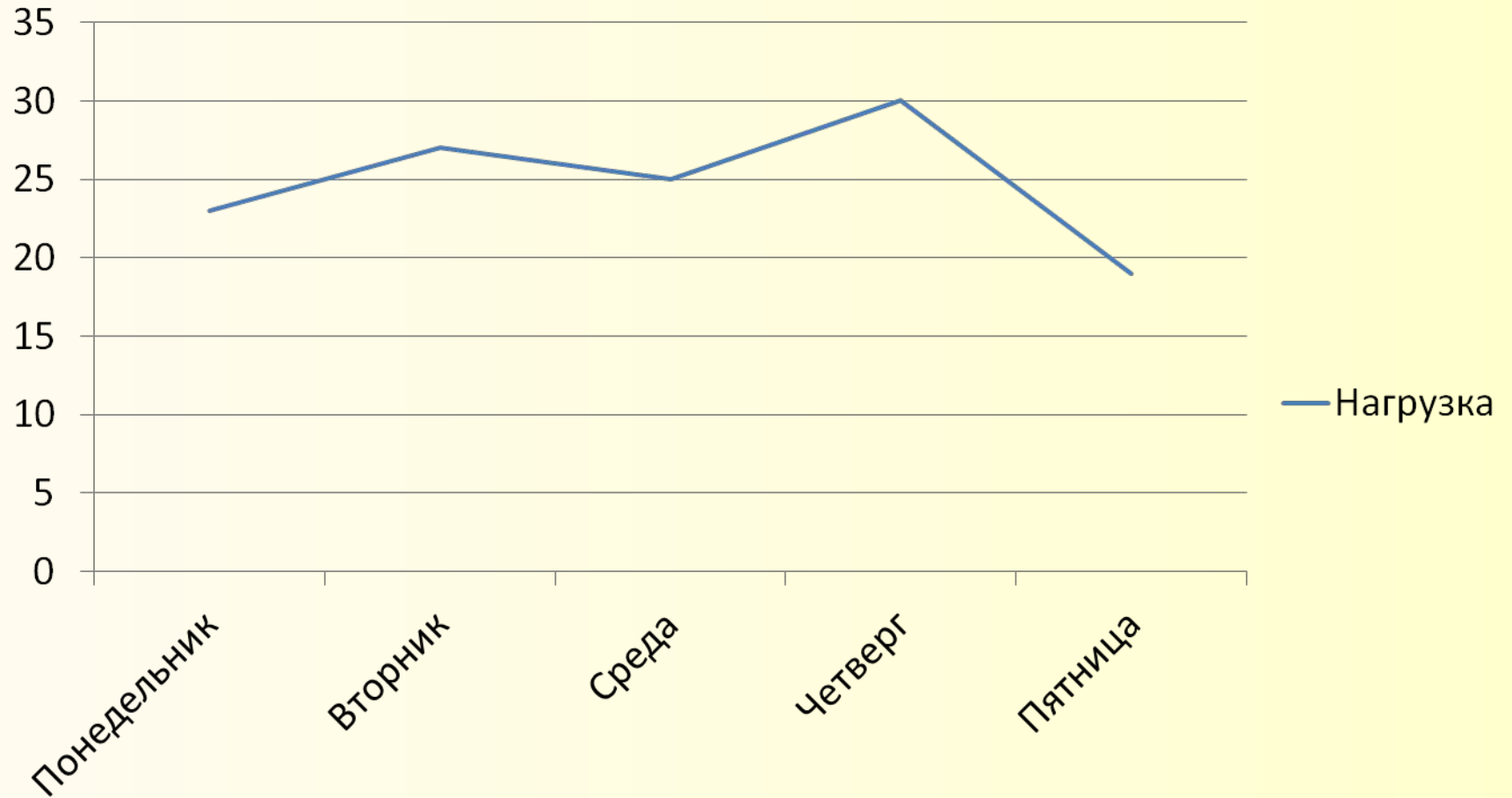


График нагрузки (в баллах)



Шкала трудности

| Предмет | Балл |
|--------------------------------------|------|
| Математика | 8 |
| Русский и Иностранный языки | 7 |
| Окружающий мир и информатика | 6 |
| Литературное чтение | 5 |
| История (4 кл) | 4 |
| Изобразительно искусство и музыка | 3 |
| Технология | 2 |
| Физическая культура | 1 |

Гигиенические рекомендации к расписанию уроков

- Современными научными исследованиями установлено, что биоритмологический оптимум умственной работоспособности у детей школьного возраста приходится на интервал 10 - 12 часов. В эти часы отмечается наибольшая эффективность усвоения материала при наименьших психофизиологических затратах организма.
- Поэтому в расписании уроков для обучающихся II и III ступени образования - на 2, 3, 4 уроках.
- Уровень умственной работоспособности обучающихся нарастает к середине недели и остается низким в начале (понедельник) и в конце (пятница) недели.
- Поэтому распределение учебной нагрузки в течение недели строится таким образом, чтобы наибольший ее объем приходился на вторник или среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности.