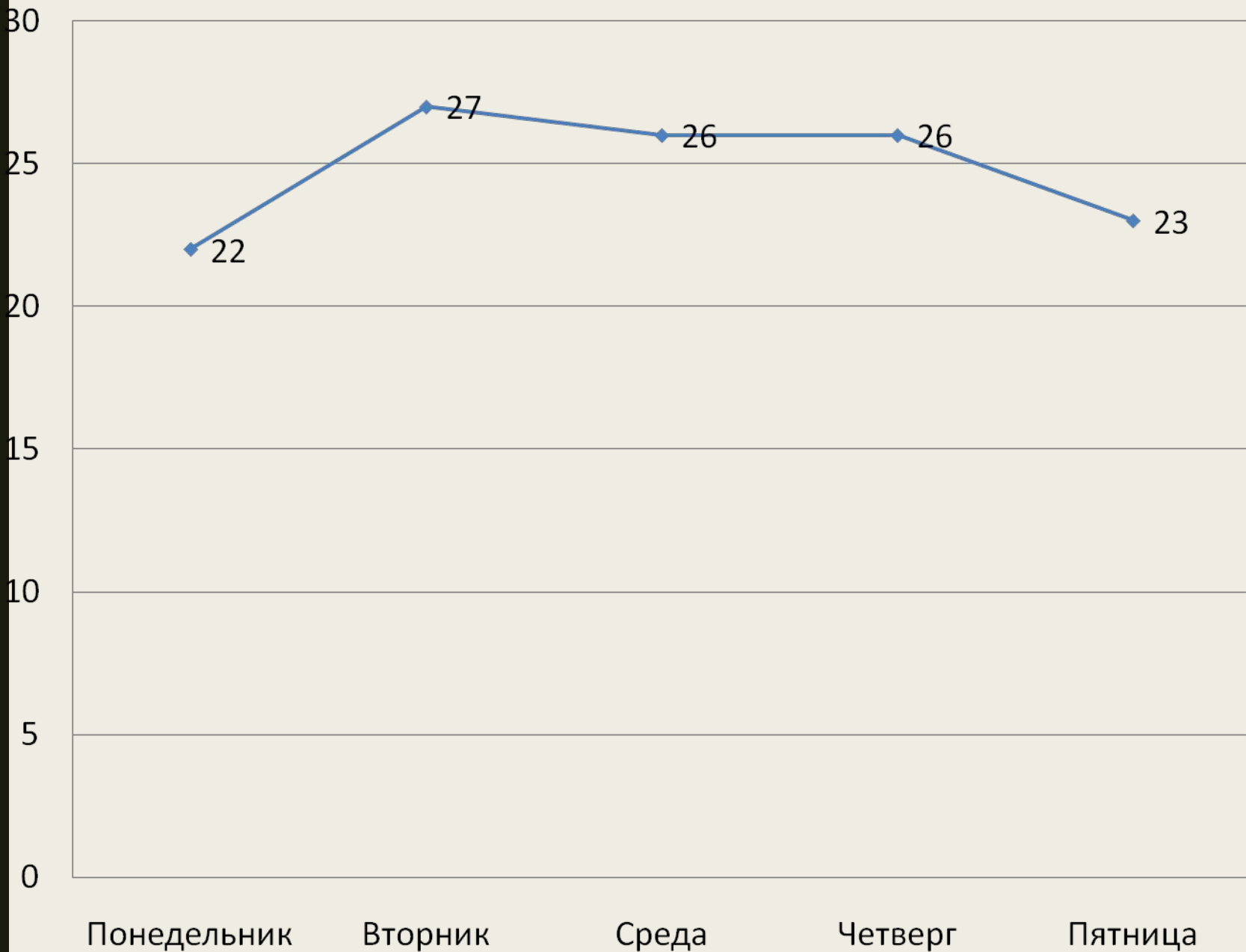


Министерство образования и науки Челябинской области  
ГБПОУ «Челябинский педагогический колледж №1»

# РАСПИСАНИЕ НА НЕДЕЛЮ ДЛЯ 3 КЛАССА

Составила Орехова Карина  
Студентка 45 группы

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1. Литературное чтение	1. Литературное чтение	1. Изобразительное искусство	1. Окружающий мир	1. Иностранный язык
2. Русский язык	2. Русский язык	2. Математика	2. Русский язык	2. Математика
3. Иностранный язык	3. Математика	3. Русский язык	3. Математика	3. Русский язык
4. Технология	4. Окружающий мир	4. Литературное чтение.	4. Литературное чтение	4. Физическая культура
5. Физическая культура	5. Физическая культура	5. Музыка		



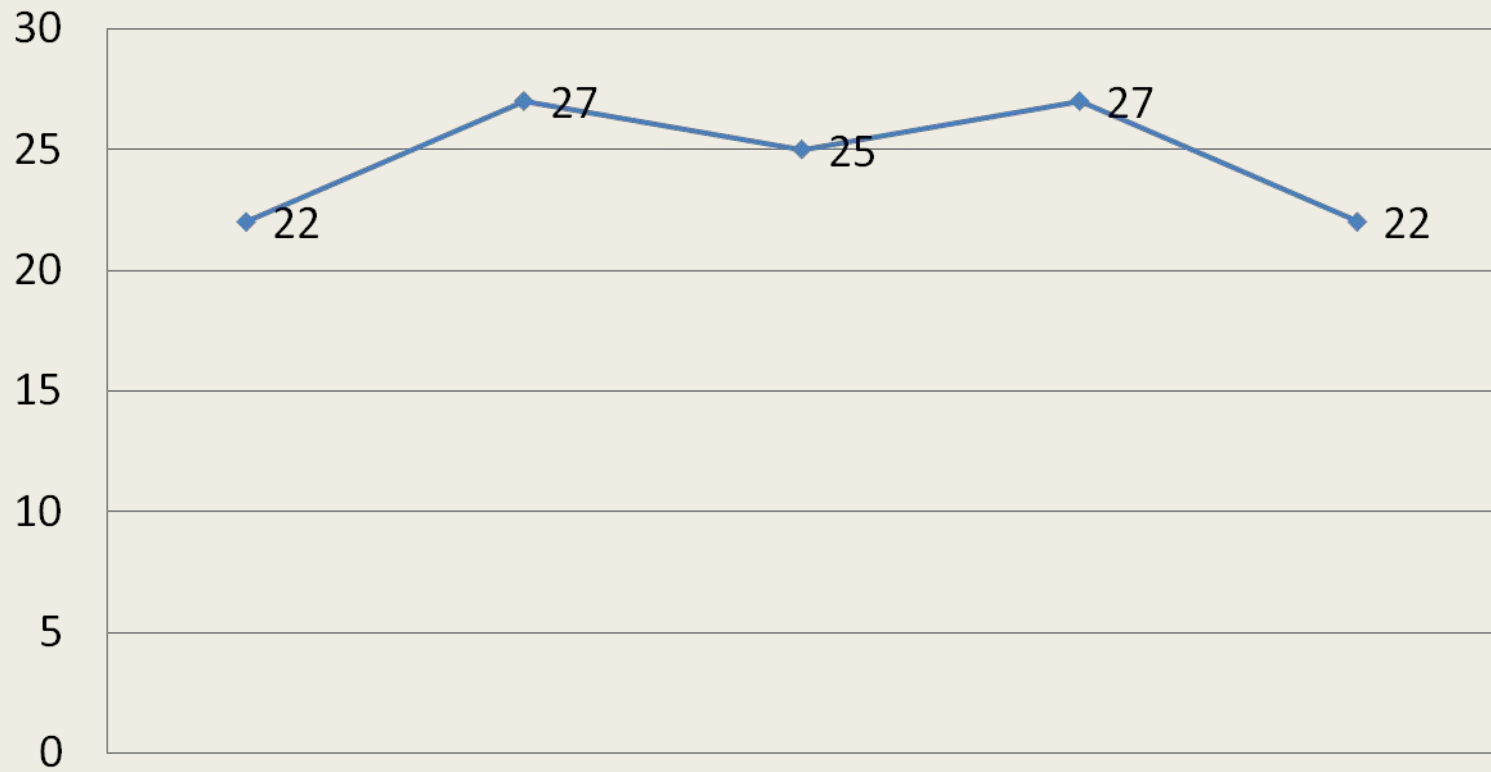
В базисном учебном плане прописано количество уроков в неделю, мое расписание соответствует

<b>Количество</b>	<b>Предмет</b>
4	Математика
5	Русский язык
4	Литературное чтение
2	Окружающий мир
3	Физическая культура
1	Музыка
1	Изобразительное искусство
1	Технология
2	Иностранный язык

## 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

# Оптимальный график



# Гигиенические рекомендации к расписанию уроков по СанПиН

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.

Неодинакова умственная работоспособность обучающихся в разные дни учебной недели. Ее уровень 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.