

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 20.08.2025 г.

«Утверждено»

Директор МБОУ СОШ с.Шарипово

Г.Г. Арсланова

План № / от 21.08.2025 года.



Принято на родительском собрании

Протокол № 1 от 20.08.2025 г.

План внеурочной деятельности
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Средняя общеобразовательная школа имени Мансура
Султановича Киреева села Шарипово муниципального района
Кушнаренковский район
Республики Башкортостан
на 2025-2026 год

Пояснительная записка

к плану внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа имени Мансура Султановича Киреева села Шарипово муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан для обучающихся 1 – 4 классов, реализующих ФГОС НОО

План внеурочной деятельности обеспечивает введение в действие и реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта и определяет общий и максимальный объём нагрузки обучающихся в рамках внеурочной деятельности, состав и структуру направлений и форм внеурочной деятельности по классам.

Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС НОО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО.

План внеурочной деятельности является частью образовательной программы основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ с.Шарипово

Внеурочная деятельность относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений.

Цель внеурочной деятельности:

- создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого обучающегося в свободное от учёбы время;

- создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность.

План внеурочной деятельности охватывает семь направлений (спортивно-оздоровительная деятельность, проектно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, художественно-эстетическая творческая деятельность, информационная культура, интеллектуальные марафоны, «Учение с увлечением!») и отражает реализуемые курсы внеурочной деятельности в соответствии с выбором участников образовательных отношений.

Выбор курсов внеурочной деятельности по указанным направлениям осуществлён на основании заявлений родителей (законных представителей)

обучающихся в соответствии с решениями коллегиальных органов управления школы: родительского собрания (протокол от 20.08.2025 г №1), совета обучающихся (протокол от 20.08.2025 г №1), педагогического совета (протокол от 20.08.2025 г №1).

Спортивно-оздоровительная деятельность направлена на физическое развитие школьника, углубление знаний об организации жизни и деятельности с учетом соблюдения правил здорового безопасного образа жизни.

Учебные занятия «Шахматы» проводятся в 1 - 4 классах по 1 часу в неделю в рамках внеурочной деятельности.

Проектно-исследовательская деятельность организуется как углубленное изучение учебных предметов в процессе совместной деятельности по выполнению проектов.

Коммуникативная деятельность направлена на совершенствование функциональной коммуникативной грамотности, культуры диалогического общения и словесного творчества.

Художественно-эстетическая творческая деятельность организуется как система разнообразных творческих мастерских по развитию художественного творчества, способности к импровизации, драматизации, выразительному чтению, а также становлению умений участвовать в театрализованной деятельности.

Информационная культура предполагает учебные курсы в рамках внеурочной деятельности, которые формируют представления младших школьников о разнообразных современных информационных средствах и навыки выполнения разных видов работ на компьютере.

Интеллектуальные марафоны — система интеллектуальных соревновательных мероприятий, которые призваны развивать общую культуру и эрудицию обучающегося, его познавательные интересы и способности к самообразованию.

«Учение с увлечением!» включает систему занятий в зоне ближайшего развития, когда учитель непосредственно помогает обучающемуся преодолеть трудности, возникшие при изучении разных предметов.

Выбор форм организации внеурочной деятельности подчиняется следующим требованиям:

- ~ целесообразность использования данной формы для решения поставленных задач конкретного направления;
- ~ преобладание практико-ориентированных форм, обеспечивающих непосредственное активное участие обучающегося в практической деятельности, в том числе совместной (парной, групповой, коллективной);
- ~ учет специфики коммуникативной деятельности, которая сопровождает то или иное направление внеучебной деятельности;
- ~ использование форм организации, предполагающих использование средств ИКТ.

Внеурочная деятельность организуется через следующие формы: учебные курсы и факультативы; художественные, музыкальные и спортивные студии; соревновательные мероприятия, дискуссионные клубы, кружки, секции, экскурсии, мини-исследования, общественно полезные практики, круглые столы,

конференции, игры, тренинги, социальное проектирование, творческие дела, олимпиады, конкурсы

При организации внеурочной деятельности непосредственно в образовательной организации принимают участие все педагогические работники данной организации (учителя начальной школы, учителя-предметники, социальный педагог, педагог-психолог, воспитатели, библиотекарь и др.).

Внеурочная деятельность тесно связана с дополнительным образованием детей в части создания условий для развития творческих интересов детей, включения их в художественную, техническую, спортивную и другую деятельность. Объединение усилий внеурочной деятельности и дополнительного образования строится на использовании единых форм организации.

Объём внеурочной деятельности для обучающихся составляет при получении начального общего образования до 1320 часов за четыре года обучения и ведется с учетом интересов обучающихся.

По заявлению родителей (законных представителей) осуществляется выбор занятий из предложенных организацией.

Внеурочная деятельность организуется во второй половине дня не менее, чем через 40 минут после окончания учебной деятельности.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием.

Промежуточная аттестация в рамках внеурочной деятельности не проводится.

Внеурочная деятельность организуется также в сотрудничестве с муниципальным автономным учреждением дополнительного отдыха, оздоровления и туризма «Горский» села Кушнареново, ДЮСШ с.Кушнареново, местным сообществом, социальными партнерами школы, с учреждениями культуры, общественными организациями.

Вариативная часть, формируемая участниками образовательных отношений, обеспечивает региональные особенности содержания образования и индивидуальные потребности обучающихся.

Внеурочная деятельность проводится во второй половине дня, начало занятий после перерыва 45 минут от последнего урока. Начало занятий в 16.00 часов. В 1 классе продолжительность занятий внеурочной деятельности составляет 25 минут, в среднем звене - 35 минут. Внеурочные занятия проводятся согласно плану, составленному на учебный год.

План внеурочной деятельности (недельный)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа имени Мансура Султановича Киреева села Шарипово муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан

Учебные курсы	Количество часов в неделю				
	1	2	3	4	
Разговоры о важном	1	1	1	1	
Функциональная, в том числе финансовая грамотность	0.5	0,5	0.5	0,5	
"Учение с увлечением". Мир профессий	0.25	1	0,5	1	
Шахматы	1	1	1	1	
Подвижные игры	1	1	1	1	
Безопасность в сети Интернет	0.25	0.5	0.25	0.25	
Калейдоскоп музыки	0.5	0.5	0.5	0.5	
Веселый карандаш	0.5	0.5	0.5	0.5	
Родной язык				1	
Школьный театр	0	0	0.5		
Орлята			0,25	0,25	
ИТОГО недельная нагрузка	5	6	6	7	

Пояснительная записка

к плану внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа имени Мансура Султановича Киреева села Шарипово муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан для обучающихся 5-9 классов

Внеурочная деятельность как составная часть основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ с.Шарипово направлена на решение задач воспитания и социализации обучающихся, способствует совершенствованию универсальных учебных действий и обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Внеурочная деятельность относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений. Время, отводимое на внеурочную деятельность, не учитывается при определении максимально допустимой нагрузки обучающихся 5-9 классов.

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

План внеурочной деятельности включает в себя:

- ~ внеурочную деятельность по учебным предметам образовательной программы (учебные курсы, учебные модули 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;
- ~ внеурочную деятельность по формированию функциональной грамотности (читательской, математической, естественнонаучной, финансовой грамотности, креативное мышление, глобальные компетенции) обучающихся (интегрированные курсы, в том числе направленные на реализацию проектной и исследовательской деятельности);
- ~ внеурочную деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся;
- ~ внеурочную деятельность, направленную на реализацию комплекса воспитательных мероприятий на уровне образовательной организации, класса, занятия, в том числе в творческих объединениях по интересам;
- ~ внеурочную деятельность по организации деятельности ученических сообществ (подростковых коллективов), в том числе разновозрастных объединений по интересам;
- ~ школьных общественных объединений, организаций и т. д.;
- ~ внеурочную деятельность, направленную на организационное обеспечение учебной деятельности (организационные собрания, взаимодействие с

родителями по обеспечению успешной реализации образовательной программы и т. д.);

внеурочную деятельность, направленную на организацию педагогической поддержки обучающихся (проектирование индивидуальных образовательных маршрутов, работа педагогов-психологов);

внеурочную деятельность, направленную на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве общеобразовательной школы (безопасности жизни и здоровья школьников, безопасных межличностных отношений в учебных группах, профилактики неуспеваемости, профилактики различных рисков, возникающих в процессе взаимодействия школьника с окружающей средой, социальной защиты учащихся).

Модель организации внеурочной деятельности представляет собой сочетание аудиторных и внеаудиторных занятий.

Аудиторная часть плана представлена курсами внеурочной деятельности, которые реализуются в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности. Реализация рабочих программ курсов внеурочной деятельности отражается в классных журналах классов.

Выбор курсов внеурочной деятельности по указанным направлениям осуществлён на основании заявлений родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в соответствии с решениями коллегиальных органов управления школы: родительского собрания (протокол от 20.08.2025 г №1), совета обучающихся (протокол от 20.08.2025 г №1), педагогического совета (протокол от 20.08.2025 г №1). Таким образом, внеурочная деятельность проводится с учетом запросов родителей и обучающихся, организовано по направлениям: спортивно-оздоровительная деятельность, проектно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, художественно-эстетическая творческая деятельность, информационная деятельность, интеллектуальные марафоны, «Учение с увлечением!» и по следующим занятиям: «Разговор о важном», «Россия-мои горизонты», «Безопасность в сети Интернет»; «Функциональная грамотность (в том числе финансовая грамотность)», «Юнармейцы», «НВП», «Физическая культура», «Точка роста», «Юный педагог. Основы педагогики и психологии» включает модуль «Семьеведение», «Юный агроном», «Цветоводство», «Растениеводство», «Патриоты», «Полицейские классы». Внеурочная деятельность проводится во второй половине дня, начало занятий после перерыва 45 минут от последнего урока. Продолжительность занятий 35-45 минут.

В школе организовано предпрофильное обучение в рамках внеурочной деятельности в 5-9 классах. В 5 -7 классах по программе: «Юный агроном», которая является дополнительным материалом к школьному предмету биология. Одной из приоритетных задач «Концепции модернизации российского образования» и проекта «Наша новая школа» является задача создания системы специализированной, профильно-ориентированной подготовки, направленной на индивидуализацию и социализацию обучения.

Современное российское село находится на пороге серьезных преобразований и остро нуждается в притоке молодых, квалифицированных специалистов. Поэтому одной из важных задач нашей школы, находящейся в сельской местности, является вооружение учащихся максимальным объемом знаний и умений по сельскому хозяйству, который позволит им реализовать себя как будущего хозяина земли, успешно организовать и вести личное подсобное хозяйство, тем самым укреплять агробезопасность нашей Родины.

В этих условиях введение профильного аграрного обучения и предпрофильной подготовки становится особенно актуальным и является компонентом новой образовательной среды, которая создает условия для самоопределения, самореализации школьников, обеспечивает возможность осуществления профессиональных проб, готовит к

самостоятельному сознательному выбору профиля обучения. На основании решения заседания педагогического совета школы, с учетом мнения родителей (законных представителей) обучающихся (протокол № 1 от 19.04.2025 г.) в 5-7 классах в рамках внеурочной деятельности будут вестись занятия с реализацией программ:

1.«Юный агроном. Овощеводство». Программа предполагает опытно-экспериментальную деятельность с детьми, связь биологии с сельским хозяйством, которая даёт цельное представление о растительном мире, тесно связанном с трудовой деятельностью человека в сельском хозяйстве.

2.«Цветоводство». В программе обучающиеся знакомятся с разнообразием цветочно-декоративных растений открытого и закрытого грунта, их биологическими особенностями, приобретают навыки по размножению, выращиванию растений и ухода за ними, по ведению наблюдений за ростом и развитием растений, учатся обобщать итоги проведенной работы. Объектом изучения являются комнатные, однолетние и двулетние цветочно-декоративные растения. Углубленно изучают виды декоративных растений. Разнообразие сортов, их биологические особенности, условия для их лучшего роста, развития, получения хорошего цветения и высококачественных семян.

3.«Растениеводство» - программа по изучению основ растениеводства с последующим привлечением детей к опытно-исследовательской деятельности, результатом которой будет формирование комплекса знаний об организационных, научных, экономических и методических основах ведения фермерства. В основу программы «Растениеводство» положены принципы экономического и экологического обучения учащихся, ознакомление с новейшими технологиями. Программа закладывает основы агроэкономических знаний для будущих фермеров.

Особенностью программы является то, что в ней заложены основы воспитания интереса к профессиям аграрного направления. Предлагаемые курсы способствуют развитию навыков исследовательской деятельности, интереса к профессиям аграрного направления.

Для целенаправленной профессионально-педагогической ориентации обучающихся 8 – 9 классов, формирования у них устойчивого интереса основ знаний, умений и навыков в педагогической деятельности в школе организован в рамках внеурочной деятельности интегрированный курс технологии образования «Юный педагог. Основы педагогики и психологии», который включает модуль «Семьеведение»; «Полицейский класс» в 6б классе. Для изучения данного курса группы комплектуются из числа обучающихся, которые проявили интерес к профессии учителя, обладающих организаторскими способностями и коммуникабельностью, достаточным уровнем учебной подготовки на основании заявлений родителей учащихся и решения педагогического совета (Протокол от 20.04.2024 №5).

Интегрированный курс технологии образования «Юный педагог. Основы педагогики и психологии» имеет профиль, нацеленный на конкретную подготовку по специальности - вожатый (организатор детского коллектива).

Обучение в педагогических группах осуществляется в 8-9 классах по 1 часу в рамках внеурочной деятельности, которое заканчивается прохождением летней учебно-производственной практики на базе школьного лагеря. Учащиеся проходят практику в качестве отрядных вожатых.

Запланированы дополнительные общеобразовательные программы технической и естественно-научной направленностей, реализуемых с использованием средств обучения и воспитания Центра «Точка роста»- «Физика вокруг нас», «Линия жизни». Внеурочная деятельность проводится с учетом запросов родителей (согласно заявлениям) и обучающихся, организовано по направлениям: спортивно-оздоровительная деятельность, проектно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, художественно-

эстетическая творческая деятельность, информационная деятельность, интеллектуальные марафоны, «Учение с увлечением!»

Формы занятий внеурочной деятельности
Спортивные игры, Лыжня румяных, день кросса, Спортивный праздник, турслет, день туриста
Школьный театр, Гармония
День Знаний, Урок Победы, Предметные недели, экскурсии в музеи, новогодний маскарад, Последний звонок, хоровая радуга, Звездочки
Юный агроном, Цветоводство, Растениеводство, Безопасность в сети Интернет, «Наша Земля»
Занимательная математика,
Семьеведение, Основы педагогики и психологии
День пожилых, Вахта памяти, уроки мужества, Бессмертный полк, Занимательная и увлекательная грамматика
Школа позитивных привычек
Классный воспитатель, экскурсии, походы, КВНы, викторины, предметные недели

Внеаудиторная часть плана внеурочной деятельности направлена на организацию педагогической поддержки обучающихся, на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве общеобразовательной школы (безопасности жизни и здоровья школьников, безопасных межличностных отношений в учебных группах, профилактики неуспеваемости, профилактики различных рисков, возникающих в процессе взаимодействия школьника с окружающей средой, социальной защиты учащихся), на организационное обеспечение учебной деятельности (организационные собрания, взаимодействие с родителями по обеспечению успешной реализации образовательной программы и т. д.).

При проведении занятий внеурочной деятельности используются формы организации, как экскурсии, круглые столы, конференции, общественно полезные практики, деловые игры, тренинги, творческие дела и др.

План внеурочной деятельности (недельный)

Учебные курсы	Количество часов в неделю									
	5а	5б	6а	6б	7а	7б	8	9а	9б	
Разговоры о важном	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Россия - мои горизонты	0	0	1	1	1	1	1	1	1	
"Учение с увлечением". Мир профессий	1	1	0	0	0	0	0	0	0	
Функциональная. в том числе финансовая грамотность	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	
Финансовая грамотность.	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	
Безопасность в сети Интернет	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	
Агроклассы (Юный агроном. Овощеводство. . Растениеводство, Цветоводство)	0.5	0.5	1	1	1	1	0	0	0	
Юный педагог (включает модуль «Семьеведение)	0	0	0	0	0	0	1	0.5	0.5	
Физическая культура	1	1	1	1	1	1	1.5	2	2	
Учение с увлечением. Точка Роста . Физика вокруг нас.	0	0	0	0	0	0	0.5	0.5	0.5	
Учение с увлечением. Точка Роста. Линия жизни.			0,5	0,5	0,5	0,5	0.5			
Элективный курс (Решение задач)	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
Элективный курс. Русский язык	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
Патриоты	1	1	1	1	1	1	0	0	0	
Полицейский класс	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
Родной язык. Проектная деятельность	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
Занимат математика	1	1	1	1	0,5	0,5				
Гармония. В мире прекрасного	1	1	1	1	1	1	0.5	0	0	
Глобус	1		1	1	1	1				
Эл курс «Мой мир»								1	1	
НВП							1			
Юнармейцы	0	0	0	0	0	0		0,5	0,5	

Робототехника. Проектная деятельность	0	0	0	0	0	0	1				
Умелые руки							1				
ИТОГО недельная нагрузка	8	8	10	10	9	9	10	10	10		

Пояснительная записка

к плану внеурочной деятельности на 2025-2026 учебный год

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Средняя общеобразовательная школа имени Мансура Султановича Киреева села Шарипово муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан для обучающихся 10-11 классов

Внеурочная деятельность как составная часть основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ СОШ с.Шарипово направлена на решение задач воспитания и социализации обучающихся, способствует совершенствованию универсальных учебных действий и обеспечивает реализацию индивидуальных потребностей обучающихся.

Внеурочная деятельность относится к части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений

Внеурочная деятельность является неотъемлемой и обязательной частью основной общеобразовательной программы.

План внеурочной деятельности включает в себя:

- ~ внеурочную деятельность по учебным предметам образовательной программы (учебные курсы, учебные модули 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;
- ~ внеурочную деятельность по формированию функциональной грамотности (читательской, математической, естественнонаучной, финансовой грамотности, креативное мышление, глобальные компетенции) обучающихся (интегрированные курсы, в том числе направленные на реализацию проектной и исследовательской деятельности);
- ~ внеурочную деятельность по развитию личности, ее способностей, удовлетворения образовательных потребностей и интересов, самореализации обучающихся;
- ~ внеурочную деятельность, направленную на реализацию комплекса воспитательных мероприятий на уровне образовательной организации, класса, занятия, в том числе в творческих объединениях по интересам;
- ~ внеурочную деятельность по организации деятельности ученических сообществ (подростковых коллективов), в том числе разновозрастных объединений по интересам; школьных общественных объединений, организаций и т. д

Модель организации внеурочной деятельности представляет собой сочетание аудиторных и внеаудиторных занятий.

Аудиторная часть плана представлена курсами внеурочной деятельности, которые реализуются в соответствии с рабочими программами курсов внеурочной деятельности. Реализация рабочих программ курсов внеурочной деятельности отражается в классных журналах классов.

Выбор курсов внеурочной деятельности по указанным направлениям осуществлён на основании заявлений родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся в соответствии с решениями коллегиальных органов управления школы: родительского собрания (протокол от 20.08.2025 г №1), совета обучающихся (протокол от 20.08.2025 г №1), педагогического совета (протокол от 20.08.2025 г №1). Таким образом, внеурочная деятельность проводится с учетом запросов родителей и обучающихся, организовано по направлениям: спортивно-оздоровительная деятельность, проектно-исследовательская деятельность, коммуникативная деятельность, художественно-эстетическая творческая деятельность, информационная деятельность, интеллектуальные марафоны, «Учение с увлечением!» и по следующим занятиям: «Разговор о важном», «Россия-мои горизонты», «Безопасность в сети Интернет», «Функциональная грамотность (в том числе финансовая грамотность)», «Точка роста», «Основы медицинских знаний», элективные курсы по математике, русскому языку, по интегрированному курсу географии и обществознании.

Внеурочная деятельность проводится во второй половине дня, начало занятий после перерыва 45 минут от последнего урока. Продолжительность занятий 45 минут.

Запланированы дополнительные общеобразовательные программы технической и естественно-научной направленностей, реализуемых с использованием средств обучения и воспитания Центра «Точка роста»- «Физика вокруг нас», «Линия жизни».

Внеаудиторная часть плана внеурочной деятельности направлена на организацию педагогической поддержки обучающихся, на обеспечение благополучия обучающихся в пространстве общеобразовательной школы (безопасности жизни и здоровья школьников, безопасных межличностных отношений в учебных группах, профилактики неуспеваемости, профилактики различных рисков, возникающих в процессе взаимодействия школьника с окружающей средой, социальной защиты учащихся), на организационное обеспечение учебной деятельности (организационные собрания, взаимодействие с родителями по обеспечению успешной реализации образовательной программы и т. д.).

При проведении занятий внеурочной деятельности используются формы организации, как экскурсии, круглые столы, конференции, общественно полезные практики, деловые игры, тренинги, творческие дела и др.

План внеурочной деятельности (недельный)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа имени Мансура Султановича Киреева села Шарипово муниципального района Кушнаренковский район Республики Башкортостан

Учебные курсы	Количество часов в неделю	
	10	11
Разговоры о важном	1	1
Функциональная, в том числе финансовая грамотность	0.5	0.5

Финансовая грамотность.	0.5	0.5
Россия - мои горизонты	1	1
Точка Роста. Физика вокруг нас	1	1
Элективный курс. Русский язык.	1	1
Элективный курс. Математический практикум	1	2
Элективный курс. Глобальная география	1	1
Основы медицинских знаний	1	0
Физическая культура	1	1
Робототехника	1	
ИТОГО недельная нагрузка	10	9