

## Размеры инструментов и инвентаря, используемого при трудовом обучении и организации общественно-полезного труда

### 1. Размеры некоторых столярных и слесарных инструментов

Инструменты	возраст обучающихся	
	10 — 12 лет	13 — 15 лет
<b>Ножовка столярная</b>		
длина полотна	280 — 300 мм	320 — 350 мм
шаг зубьев	5 мм	5 мм
длина ручки (форма призмы)	80 мм	90 мм
ширина со стороны полотна	13 мм	15 мм
ширина со стороны ладони	20 мм	24 мм
ширина со стороны боковой грани	29 мм	31 мм
<b>Шерхебель</b>		
длина колодки	220 мм	250 мм
ширина колодки	38 мм	45 мм
длина железки	140 мм	180 мм
ширина железки	25 мм	30 мм
<b>Рубанок</b>		
длина	210 мм	244 мм
ширина	48 мм	56 мм
длина металлической колодки	220 мм	250 мм
ширина металлической колодки	47 мм	52 мм
длина железки	140 мм	180 мм
ширина железки	30 — 40 мм	40 мм
<b>Молоток столярный</b>		
масса	200 г	300 г
сечение ручки в месте хвата	26x20 мм	28x22 мм
<b>Рашпиль</b>		
общая длина	200	250
длина ручки	112 мм	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	31,5 мм	34 мм
<b>Клещи</b>		
общая длина	200 мм	250 мм
длина рычагов	125 мм	150 мм
расстояние между внешними сторонами рычагов в месте хвата	27 мм	27 мм
<b>Напильники</b>		
общая длина	200 мм	250 мм
длина ручки	112 мм	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	31,5 мм	34 мм
<b>Ножовка слесарная</b>		
длина полотна	—	275 мм
длина ручки	—	120 мм
диаметр наиболее толстой части брюшка	—	34 мм
<b>Молоток слесарный</b>		
масса	300 г	400 г
длина	280 — 300 мм	300 — 320 мм
сечение ручки в месте хвата	26x20 мм	28x22 мм
<b>Ножницы по металлу</b>		
Длина режущей части	60 мм	60 мм

### 2. Объем ведер и леек

для детей 8 — 10 лет — не более 3 литров;  
 для детей 11 — 12 лет — не более 4 литров;  
 для детей 13 — 14 лет — не более 6 литров;  
 для детей 15 — 16 лет — не более 8 литров.

## 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 I ступени обучения образования основные предметы должны проводиться на 2 — 3-х уроках, а для обучающихся II и III ступени образования — на 2-х, 3-х, 4-х 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 и (или) среду. На эти дни в расписание уроков включаются предметы, соответствующие наивысшему баллу по шкале трудности (таблицы 1, 2, 3 настоящего приложения) либо со средним баллом и наименьшим баллом по шкале трудности, но в большем количестве, чем в остальные дни недели. Изложение нового материала, контрольные работы следует проводить на 2 — 4-х уроках в середине учебной недели.

Предметы, требующие больших затрат времени на домашнюю подготовку, не должны группироваться в один день.

При составлении расписания уроков для обучающихся начальных, средних и старших классов необходимо пользоваться таблицами 1 — 3, в которых трудность каждого учебного предмета ранжируется в баллах.

Занятия физической культурой рекомендуется предусматривать в числе последних уроков. После уроков физической культуры не проводятся уроки с письменными заданиями и контрольные работы.

При правильно составленном расписании уроков наибольшее количество баллов за день по сумме всех предметов должно приходиться на вторник и (или) среду.

Таблица 1

**Шкала трудности предметов для 1 — 4 классов**

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Математика	8
Русский (национальный, иностранный язык)	7
Природоведение, информатика	6
Русская (национальная) литература	5
История (4 классов)	4
Рисование и музыка	3
Труд	2
Физическая культура	1

Таблица 2

## Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 5 — 9 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)				
	5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
Химия	—	—	13	10	12
Геометрия	—	—	12	10	8
Физика	—	—	8	9	13
Алгебра	—	—	10	9	7
Экономика	—	—	—	—	11
Черчение	—	—	—	5	4
Мировая художественная культура (МХК)	—	—	8	5	5
Биология	10	8	7	7	7
Математика	10	13	—	—	—
Иностранный язык	9	11	10	8	9
Русский язык	8	12	11	7	6
Краеведение	7	9	5	5	—
Природоведение	7	8	—	—	—
География	—	7	6	6	5
Граждановедение	6	9	9	5	—
История	5	8	6	8	10
Ритмика	4	4	—	—	—
Труд	4	3	2	1	4
Литература	4	6	4	4	7
ИЗО	3	3	1	3	—
Физическая культура	3	4	2	2	2
Экология	3	3	3	6	1
Музыка	2	1	1	1	—
Информатика	4	10	4	7	7
ОБЖ	1	2	3	3	3

Таблица 3

## Шкала трудности учебных предметов, изучаемых в 10 — 11 классах

Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)	Общеобразовательные предметы	Количество баллов (ранг трудности)
Физика	12	Информатика, Экономика	6
Геометрия, Химия	11	История, Обществознание, МХК	5
Алгебра	10	Астрономия	4
Русский язык	9	География, Экология	3
Литература, Иностранный язык	8	ОБЖ, Краеведение	2
Биология	7	Физическая культура	1

Таблица 1

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в зависимости от температуры и скорости ветра в некоторых климатических зонах Российской Федерации на открытом воздухе в зимний период года**

Климатическая зона	Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
		без ветра	при скорости ветра до 5 м/сек	при скорости ветра 6—10 м/сек	при скорости ветра более 10 м/сек
Северная часть Российской Федерации (Красноярский край, Омская область и др.)	до 12 лет	-10—11°С	-6—7°С	-3—4°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-12°С	-8°С	-5°С	
	14—15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
	16—17 лет	-16°С	-15°С	-10°С	
В условиях Заполярья (Мурманская область)	до 12 лет	-11—13°С	-7—9°С	-4—5°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-15°С	-11°С	-8°С	
	14—15 лет	-18°С	-15°С	-11°С	
	16—17 лет	-21°С	-18°С	-13°С	
Средняя полоса Российской Федерации	до 12 лет	-9°С	-6°С	-3°С	Занятия не проводятся
	12—13 лет	-12°С	-8°С	-5°С	
	14—15 лет	-15°С	-12°С	-8°С	
	16—17 лет	-16°С	-15°С	-10°С	

Таблица 2

**Рекомендации по проведению занятий физической культурой в условиях муссонного климата Приморского края**

Сезоны	Возрастные категории	Температура воздуха, °С	Влажность воздуха, %	Скорость ветра, м/сек
Зима	Для 1—4 классов	-1—7	0—75	<2
	Для 5—11 классов	-1—15	0—100	<5
Весна	Для 1—4 классов	0+5	0—80	0—2
	Для 5—11 классов	-1+5	0—100	0—7
Лето	Для 1—4 классов	<+25	<60	2—6
	Для 5—11 классов	<+30	<80	0—8
Осень	Для 1—4 классов	>+3	0—75	0—2
	Для 5—11 классов	>0	0—100	0—8
Весеннее межсезонье	Для 1—4 классов	0—3	0—60	0—2
	Для 5—11 классов	0—7	0—100	0—6
Осеннее межсезонье	Для 1—4 классов	0—5	0—80	0—3
	Для 5—11 классов	0—10	0—100	0—8