

## Определение оптимальной учебной нагрузки, внеурочной нагрузки, режима учебных занятий и продолжительности каникул

### Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся.

Класс	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) <sup>1</sup>	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) <sup>2</sup>
	при 5-дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 – 4/4 (доп.)	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8 – 9/9 (доп.)	33	10
10 – 11	34	10

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:

- для обучающихся 1-х классов — не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю – 5 уроков, за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 2 – 4/4 (доп.) классов — не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;
- для обучающихся 5 – 6 классов — не более 6 уроков;
- для обучающихся 7–11 классов — не более 7 уроков.

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену, обучение в первом полугодии: в сентябре, октябре — по 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре — декабре — по 4 урока в день по 35 минут каждый; в январе — мае — по 4 урока в день по 40 минут каждый.

Предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных

<sup>1</sup> Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.

<sup>2</sup> Внеурочная деятельность обучающихся с ограниченными возможностями здоровья формируется из часов, необходимых для обеспечения их индивидуальных потребностей и составляющих суммарно 10 часов в неделю на обучающегося, из которых не менее 5 часов должны включать обязательные занятия коррекционной направленности с учетом возрастных особенностей учащихся и их физиологических потребностей.

практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

Продолжительность перемены между урочной и внеурочной деятельностью должна составлять не менее 30 минут, за исключением обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, обучение которых осуществляется по специальной индивидуальной программе развития.

С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул составляет не менее 7 календарных дней.