

**Информация об определении оптимальной учебной нагрузки,
внеучебной 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) ¹	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) ²
	при 5-дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 - 4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8 - 9	33	10

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену, в первом полугодии уроки по 35 минут каждый, во втором полугодии - по 40 минут каждый. Предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Обучение в 2-4 классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе, уроки по 40 минут каждый.

Обучение в 5-9 классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе, уроки по 40 минут каждый.

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, должны быть организованы в формах, отличных от урочных, предусматривающих проведение общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и иные формы.

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.