

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)		Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)
	при 5-дневной неделе, не более	при 6-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		35	10
8 – 9		36	10
10 – 11		37	10

Продолжительность урока для 1 класса – в сентябре, октябре – по 3 урока в день по 35 минут каждый; в ноябре-декабре – по 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – по 4 урока по 40 минут каждый, один раз в неделю не более 5 уроков (за счет урока физической культуры), для 2-4 классов – 40 минут в течение всего учебного года. Режим работы пятидневная учебная неделя.

Режим работы 5-6 классов пятидневная, 7-11 классов шестидневная учебная неделя. Продолжительность урока 40 минут в течение всего учебного года.

Продолжительность учебного года: 1 класс – 33 учебные недели, 2-11 классы – 34 недели.

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.

Продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней, летом – не менее 8 недель. Для обучающихся 1-ых классов устанавливаются в течение года дополнительные недельные каникулы.