

**Информация по определению оптимальной учебной
и внеучебной нагрузки**

Класс	Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) при 5-дневной неделе	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)
1	21	10
2-4	23	10
5	29	10
6	30	10
7	32	10
8-9	33	10
10-11	34	10

- **Учебную нагрузку** в течение недели рекомендуется распределять в соответствии с физиологической недельной кривой умственной работоспособности обучающихся: низкий уровень в понедельник и пятницу (пятницу 5-дневной учебной неделе) с нарастанием к середине недели.
 - **Дополнительные занятия** и занятия по внеурочной деятельности, рекомендуется планировать в дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Рекомендуемая продолжительность дополнительных занятий и занятий внеурочной деятельностью статической направленности — 1–2 часа с учётом дневной суммарной образовательной нагрузки.
 - **Часы, отведённые 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.
 - **Объём максимальной допустимой нагрузки в течение дня:**
 - для обучающихся 1-х классов — не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю — не более 5 уроков за счёт урока физической культуры;
 - для обучающихся 2–4 классов — не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счёт урока физической культуры при 6-дневной учебной неделе;
 - для обучающихся 5–6 классов — не более 6 уроков;
 - для обучающихся 7–11 классов — не более 7 уроков.
- 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.