Таблица 3 (СанПиН 2.4.2.2821-10)

**Гигиенические требования к максимальным величинам недельной образовательной нагрузки**

|  |  |
| --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая недельная нагрузка в академических часах |
| при 6-дневной неделе, не более | при 5-дневной неделе, не более |
| 1 | - | 21 |
| 2 - 4 | 26 | 23 |
| 5 | 32 | 29 |
| 6 | 33 | 30 |
| 7 | 35 | 32 |
| 8 - 9 | 36 | 33 |
| 10 - 11 | 37 | 34 |

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

(в ред. Изменений N 2, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 25.12.2013 N 72)

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и 1 день в неделю - не более 5 уроков, за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет 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.

10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса, в котором продолжительность регламентируется [пунктом 10.10](#Par2) настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

10.10. Обучение в 1-м классе осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену;

- использование "ступенчатого" режима обучения в первом полугодии (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 45 минут каждый);

- рекомендуется организация в середине учебного дня динамической паузы продолжительностью не менее 40 минут;

- для посещающих группу продленного дня необходима организация дневного сна (не менее 1 часа), 3-разового питания и прогулок;

- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.