

1.	<p style="text-align: center;">Оптимальная учебная, внеучебная нагрузка</p> <p style="text-align: center;">(с учетом СП 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28 и СанПиН 1.2.3685-21)</p> <p>Образовательная недельная нагрузка распределяется равномерно в течение учебной недели, при этом объем максимально допустимой нагрузки в течение дня составляет:</p> <p>для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков и один раз в неделю - 5 уроков, за счет урока физической культуры,</p> <p>для обучающихся 2-4 классов - не более 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры,</p> <p>для обучающихся 5-6 классов - не более 6 уроков,</p> <p>для обучающихся 7-11 классов - не более 7 уроков.</p> <p>Факультативные занятия и занятия по программам дополнительного образования, планируются на дни с наименьшим количеством обязательных уроков.</p> <p>Между началом факультативных (дополнительных) занятий и последним уроком организовыван перерыв продолжительностью не менее 20 минут.</p> <p>Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:</p> <p>учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену,</p> <p>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,</p> <p>в середине учебного дня организуется динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут,</p> <p>Продолжительность урока не превышает 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут.</p> <p>Внеурочная деятельность обучающихся суммарно 10 часов в неделю на обучающегося;</p> <p>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.</p>
2	<p style="text-align: center;">Режим учебных занятий</p> <p style="text-align: center;">(с учетом СП 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28 и СанПиН 1.2.3685-21)</p> <p>Учебные занятия начинаются не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается. Окончание учебных занятий по программам начального общего, основного общего, среднего общего образования не позднее 19 часов. По программам дополнительного образования до 7 лет – не позднее 19:30, 7-10 лет - не позднее 20 часов, 10-18 лет – не позднее 21:00.</p>

	<p>Расписание занятий составляются с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов.</p> <p>Режим двигательной активности детей в течение дня организуется с учетом возрастных особенностей и состояния здоровья.</p> <p>Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большие перемены по 20 минут.</p> <p>При реализации образовательных программ с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения расписание занятий составляется с учетом дневной и недельной динамики умственной работоспособности обучающихся и трудности учебных предметов. Обучение должно заканчиваться не позднее 18.00 часов. Продолжительность урока не должна превышать 40 минут.</p>
3	<p>Продолжительность каникул (с учетом СП 2.4.3648-20, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 №28)</p> <p>С целью профилактики переутомления в годовом календарном учебном плане обучающихся предусмотрено чередование периодов учебного времени и каникул. Продолжительность каникул должна составлять не менее 7 календарных дней (осенние, зимние, весенние), летние каникулы начинаются с первого дня после окончания учебного года и заканчиваются 31 августа. Дополнительные каникулы в 1 классе в середине третьей четверти – 7 дней.</p>