X. **Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности**

[*Постановлением*](http://ivo.garant.ru/#/document/71288438/entry/1018) *Главного* *государственного* *санитарного* *врача* РФ от *24* *ноября* *2015* г. N *81* в пункт 10.1 *внесены* изменения

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/11001)

10.1. Оптимальный возраст начала школьного обучения - не ранее 7 лет. В 1-е классы принимают детей 8-го или 7-го года жизни. Прием детей 7-го года жизни осуществляют при достижении ими к 1 сентября учебного года возраста не менее 6 лет 6 месяцев.

Количество учащихся в классе определяется исходя из расчета соблюдения нормы площади на одного обучающегося, соблюдении требований к расстановке мебели в учебных помещениях, в том числе удаленности мест для занятий от светонесущей стены, требований к естественному и искусственному освещению.

При наличии необходимых условий и средств для обучения возможно деление классов по учебным предметам на группы.

[*Постановлением*](http://ivo.garant.ru/#/document/71288438/entry/10021) *Главного* *государственного* *санитарного* *врача* РФ от *24* *ноября* *2015* г. N *81* в пункт 10.2 *внесены* изменения

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/11002)

10.2. Обучение детей, не достигших 6 лет 6 месяцев к началу учебного года, рекомендуется проводить в условиях дошкольной организации, осуществляющей образовательную деятельность или в общеобразовательной организации с соблюдением всех гигиенических требований к условиям и организации образовательной деятельности для детей дошкольного возраста.

10.3. Для профилактики переутомления обучающихся в годовом календарном учебном плане рекомендуется предусмотреть равномерное распределение периодов учебного времени и каникул.

[Постановлением](http://ivo.garant.ru/#/document/70625952/entry/1001) Главного государственного санитарного врача РФ от 25 декабря 2013 г. N 72 в пункт 10.4 *внесены* изменения

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/58058075/entry/11004)

10.4. Учебные занятия следует начинать не ранее 8 часов. Проведение нулевых уроков не допускается.

В учреждениях с углубленным изучением отдельных предметов, лицеях и гимназиях, обучение проводят только в первую смену.

В учреждениях, работающих в две смены, обучение 1-х, 5-х, выпускных 9-х и 11-х классов и классов компенсирующего обучения должно быть организовано в первую смену.

Обучение в 3 смены в общеобразовательных организациях не допускается.

[*Постановлением*](http://ivo.garant.ru/#/document/71288438/entry/1019) *Главного* *государственного* *санитарного* *врача* РФ от *24* *ноября* *2015* г. N *81* пункт 10.5 изложен в новой редакции

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/11005)

[10.5.](http://ivo.garant.ru/#/document/55171359/entry/1021) Основная образовательная программа реализуется через организацию урочной и внеурочной деятельности. Общий объем нагрузки и максимальный объем аудиторной нагрузки на обучающихся не должен превышать требований, установленных в [таблице 3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/1003).

Таблица 3

Гигиенические требования к максимальному общему объему недельной образовательной нагрузки обучающихся

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах)[\*](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10031) | Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах)[\*\*](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10032) |
| при 6-ти дневной неделе, не более | при 5-ти дневной неделе, не более | Независимо от продолжительности учебной недели, не более |
| 1 | - | 21 | 10 |
| 2 - 4 | 26 | 23 | 10 |
| 5 | 32 | 29 | 10 |
| 6 | 33 | 30 | 10 |
| 7 | 35 | 32 | 10 |
| 8 - 9 | 36 | 33 | 10 |
| 10 - 11 | 37 | 34 | 10 |
| Примечание:\* Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка включает обязательную часть учебного плана и часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений.\*\* Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Внеурочная деятельность организуется на добровольной основе в соответствии с выбором участников образовательных отношений. |

Часы, отведенные на внеурочную деятельность, используются для проведения общественно полезных практик, исследовательской деятельности, реализации образовательных проектов, экскурсий, походов, соревнований, посещений театров, музеев и других мероприятий.

Допускается перераспределение часов внеурочной деятельности по годам обучения в пределах одного уровня общего образования, а также их суммирование в течение учебного года.

[*Постановлением*](http://ivo.garant.ru/#/document/71288438/entry/1021) *Главного* *государственного* *санитарного* *врача* РФ от *24* *ноября* *2015* г. N *81* в пункт 10.6 *внесены* изменения

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/11006)

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

- для обучающихся 1-х классов - не должен превышать 4 уроков;

- для обучающихся 2-4-х классов - не более 5 уроков;

- для обучающихся 5-6-х классов - не более 6 уроков;

- для обучающихся 7-11-х классов - не более 7 уроков.

Расписание уроков составляется отдельно для обязательных и факультативных занятий. Факультативные занятия следует планировать на дни с наименьшим количеством обязательных уроков. Между началом факультативных занятий и последним уроком рекомендуется устраивать перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Общий объем нагрузки в течение дня не должен превышать:

- для обучающихся 1-х классов - 4 уроков и один раз в неделю 5 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 2 - 4 классов - 5 уроков и один раз в неделю 6 уроков за счет урока физической культуры;

- для обучающихся 5 - 7 классов - не более 7 уроков;

- для обучающихся 8 - 11 классов - не более 8 уроков.

10.7. Расписание уроков составляют с учетом дневной и недельной умственной работоспособности обучающихся и шкалой трудности учебных предметов ([приложение 3](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/30000) настоящих санитарных правил).

[*Постановлением*](http://ivo.garant.ru/#/multilink/12183577/paragraph/1073755399/number/0) *Главного* *государственного* *санитарного* *врача* РФ от *24* *ноября* *2015* г. N *81* в пункт 10.8 *внесены* изменения

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/11008)

10.8. При составлении расписания уроков следует чередовать различные по сложности предметы в течение дня и недели: для обучающихся начального общего образования основные предметы (математика, русский и иностранный язык, природоведение, информатика) чередовать с уроками музыки, изобразительного искусства, труда, физической культуры; для обучающихся основного общего и среднего общего образования предметы естественно-математического профиля чередовать с гуманитарными предметами.

Для обучающихся 1-х классов наиболее трудные предметы должны проводить на 2-м уроке; 2 - 4-х классов - 2 - 3-м уроках; для обучающихся 5 - 11-х классов на 2 - 4-м уроках.

В начальных классах сдвоенные уроки не проводятся. Допускается проведение сдвоенных уроков физической культуры (занятия на лыжах, занятия в бассейне).

В течение учебного дня не следует проводить более одной контрольной работы. Контрольные работы рекомендуется проводить на 2 - 4 уроках.

10.9. Продолжительность урока (академический час) во всех классах не должна превышать 45 минут, за исключением 1-го класса, в котором продолжительность регламентируется [пунктом 10.10](http://ivo.garant.ru/#/document/12183577/entry/10) настоящих санитарных правил, и компенсирующего класса, продолжительность урока в котором не должна превышать 40 минут.

Плотность учебной работы обучающихся на уроках по основным предметам должна составлять 60- 80%.

[Постановлением](http://ivo.garant.ru/#/document/71288438/entry/1025) Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. N 81 пункт 10.10 изложен в новой редакции

[См. текст пункта в предыдущей редакции](http://ivo.garant.ru/#/document/57403396/entry/10)

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 в день по 35 минут каждый; январь - май - по 4 урока в день по 40 минут каждый).

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

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

- дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения. Возможна организация дополнительных каникул независимо от четвертей (триместров).

В общеобразовательной организации может осуществляться присмотр и уход в группах продленного дня при создании условий, включающих организацию:

- полдника и прогулок для всех учащихся;

- полдника, прогулок и дневного сна для детей первого года обучения.

10.11. Для предупреждения переутомления и сохранения оптимального уровня работоспособности в течение недели обучающиеся должны иметь облегченный учебный день в четверг или пятницу.

10.12. Продолжительность перемен между уроками составляет не менее 10 минут, большой перемены (после 2 или 3 уроков) - 20 - 30 минут. Вместо одной большой перемены допускается после 2-го и 3-го уроков устанавливать две перемены по 20 минут каждая.

Рекомендуется организовывать перемены на открытом воздухе. С этой целью при проведении ежедневной динамической паузы рекомендуется увеличить продолжительность большой перемены до 45 минут, из которых не менее 30 минут отводится на организацию двигательно-активных видов деятельности обучающихся на спортплощадке учреждения, в спортивном зале или в рекреациях.

10.13. Перерыв между сменами должен составлять не менее 30 минут для проведения влажной уборки в помещениях и их проветривания, в случае неблагополучной эпидемиологической ситуации для проведения дезинфекционной обработки перерыв увеличивают до 60 минут.

10.14. Использование в учебном процессе инновационных образовательных программ и технологий, расписаний занятий, режимов обучения возможно при отсутствии их неблагоприятного влияния на функциональное состояние и здоровье обучающихся.