

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**"Социально-экономический лицей № 45"**

**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) <sup>1</sup>	Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) <sup>2</sup>
	при 5-дневной неделе, не более	Независимо от продолжительности учебной недели, не более
1	21	10
2 – 4	23	10
5	29	10
6	33	10
7	33	10
8	36	10
9	36	10
10	37	10
11	37	10

Обучение в 1 классе осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе и только в первую смену, в первом полугодии уроки по 35 минут каждый, во втором полугодии - по 40 минут каждый. Предоставляются дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти.

Обучение в 2-11 классах осуществляется с соблюдением следующих требований:

- учебные занятия проводятся по 5-дневной учебной неделе, уроки по 40 минут каждый
- часы, отведенные на внеурочную деятельность, 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.

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.

**1 классы**

	Продолжительность учебного времени	Всего дней	Продолжительность каникул	Всего дней
1 четверть	с 01.09.2025 по 24.10.2025	40	с 25.10.2025г. по 04.11.2025г.	11
2 четверть	с 05.11.2025 по 30.12.2025	40	с 31.12.2025г. по 11.01.2026г.	15

3 четверть	с 12.01.2026 по 20.03.2026	44	Дополнительные каникулы: С 14.02.2026 по 23.02.2026	10
4 четверть	с 21.03.2026 по 29.05.2026	41	с 27.05.2025г. по 31.08.2025г.	9
Итого	с 01.09.2025 по 27.05.2026	165		

#### 2-5 классы

	Продолжительность учебного времени	Всего дней	Продолжительность каникул	Всего дней
1 четверть	с 01.09.2025 по 24.10.2025	40	с 26.10.2025г. по 04.11.2025г.	11
2 четверть	с 05.11.2025 по 30.12.2025	40	с 29.12.2025г. по 08.01.2026г.	15
3 четверть	с 12.01.2026 по 20.03.2026	52	Дополнительные каникулы: С 15.02.2025 по 23.02.2025	9
4 четверть	с 30.03.2026 по 27.05.2026	41	с 27.05.2026г. по 31.08.2026г.	96
Итого	с 01.09.2025 по 27.05.2026	165		

#### 6-11 классы

	Продолжительность учебного времени	Всего дней	Продолжительность каникул	Всего дней
1 четверть	с 01.09.2025 по 25.10.2025	40	с 26.10.2025г. по 04.11.2025г.	10
2 четверть	с 05.11.2025 по 30.12.2025	40	с 29.12.2025г. по 08.01.2026г.	15
3 четверть	с 12.01.2026 по 21.03.2026	44	с 23.03.2026г. по 30.03.2026г.	8
4 четверть	с 30.03.2026 по 27.05.2026	41	с 27.05.2026г. по 31.08.2026г.	96
Итого	с 01.09.2025 по 27.05.2026	165		