

**Продолжительность учебных и домашних занятий  
(в астрономических часах)**

*Рекомендовано Институтом возрастной физиологии РАО*

Возраст (лет)	Класс	Продолжительность	
		учебные занятия	домашние задания
6	1	2,5-3	до 1 ч (со II полугодия)
7	2	3-4	до 1,5 часа
8-10	3-4	3-4	до 2 часов
11-12	5-6	5-6	до 2,5 часа
13-14	7-8	5-6	до 3 часов
15-17	9-10	5-6	до 4 часов

По требованиям СанПиН (Раздел «Гигиенические требования к режиму образовательной деятельности» (в ред. Изменений N 3, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 24.11.2015 N 81):

10.30. Объем домашних заданий (по всем предметам) должен быть таким, чтобы затраты времени на его выполнение не превышали (в астрономических часах):

- во 2 - 3 классах - 1,5 ч,
- в 4 - 5 классах - 2 ч,
- в 6 - 8 классах - 2,5 ч,
- в 9 - 11 классах - до 3,5 ч.

**Возрастные нормативы сна в сутки  
(в астрономических часах)**

*Рекомендовано Институтом возрастной физиологии РАО*

Возраст (лет)	Класс	Сон	
		ночной	дневной
6	1	11,0-10,5	1,5-2,0
7-8	2	11,0-10,5	1,5
8-9	3	11,0-10,5	–
9-10	4	10,5	–
10-11	5	10,5	–
11-13	6-7	10,0	–
13-15	8-9	9,5	–
15-16	10	9,0	–
17-18	11	9,0-8,5	–

**Возрастные нормативы  
продолжительности прогулок на воздухе  
(в астрономических часах)**

*Рекомендовано Институтом возрастной физиологии РАО*

<b>Возраст (лет)</b>	<b>Класс</b>	<b>Прогулка</b>
<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4,0</b>
<b>7-10</b>	<b>2-4</b>	<b>3,5</b>
<b>10-11</b>	<b>5</b>	<b>3,0</b>
<b>11-18</b>	<b>6-7</b>	<b>2,5</b>

**Гигиенические требования к максимальному общему объему  
недельной образовательной нагрузки обучающихся**

*По требованиям СанПиН*

<b>Классы</b>	<b>Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка (в академических часах) &lt;*&gt;</b>		<b>Максимально допустимый недельный объем нагрузки внеурочной деятельности (в академических часах) &lt;***&gt;</b>
	при 6-дневной неделе, не более	при 5-дневной неделе, не более	
1	-	21	Независимо от продолжительности учебной недели, не более 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.