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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Максимально допустимая аудиторная недельная нагрузка  (в академических часах) | | Максимально допустимая недельная нагрузка на внеурочную деятельность  (в академических часах) | |
|  | при 6-ти дневной неделе,  не более | при 5-ти дневной неделе, не более | Независимо от продолжительности учебной недели |
| 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 | |