

**План мероприятий на 2025-2026 учебный год
по результатам проекта «Снижение учебной нагрузки школьников,
проходящих обучение по программам общего образования»**

№	Название мероприятия	Срок проведения	Ответственные
Применение здоровьесберегающих образовательных технологий и режимов обучения			
1	Оптимальная организация структуры учебного года – переход общеобразовательных организаций системы образования Владимирской области на годовой учебный график по триместрам с равномерным чередованием периодов учебы и каникул (в соответствии с годовым графиком, приведённым в методических рекомендациях).	сентябрь 2025 и далее в течение учебного года	Министерство образования Начальники управлений образования
2	Сокращение объема образовательной нагрузки, в том числе за счет части, формируемой участниками образовательных отношений. Сокращение занятий внеурочной деятельности до 3 часов в неделю при условии, что одно занятие в неделю проводится по спортивно-оздоровительному направлению.	сентябрь 2025 и далее в течение учебного года	Министерство образования Начальники управлений образования Руководители ОО
3	Организация работы общеобразовательных организаций системы образования Владимирской области в соответствии с рациональным (физиологически обоснованным) учебным расписанием: с учётом основных гигиенических требований к составлению расписания уроков – чередования разных видов деятельности и распределения учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой умственной работоспособности и шкалой трудности учебных предметов. При обучении по 6 дневной неделе рациональнее составлять расписание с разгрузочным днём, в то время, как обучение по 5 дневной неделе может планироваться как с разгрузочным днём (в среду), так и без него – с постепенным нарастанием трудности учебных дней к середине недели и снижением её к пятнице. Для школьников начальной школы с целью профилактики переутомления рекомендуется конструировать расписание с разгрузочным днём. Алгоритм составления расписания приведён в методических рекомендациях.	сентябрь 2025 и далее в течение учебного года	Руководители ОО
4	Оптимизация двигательной активности школьников во время образовательного процесса. Включение в режим образовательного процесса	сентябрь 2025 и далее в течение учебного года	Руководители ОО

	различных форм двигательной активности: – проведение на постоянной основе малых форм занятий физической культурой в соответствии с методической разработкой «Малые физкультурные формы занятий физической культурой» - Логвинов А.В., Терентьева А.А. – Владимир, 2024. – динамические паузы на уроках для проведения комплекса упражнений с целью профилактики зрительного утомления, повышения активности центральной нервной системы, снятия напряжения с мышц шеи и плечевого пояса, с мышц туловища, для укрепления мышц и связок нижних конечностей.		
5	Построение урока с учетом физиологических особенностей ребенка и распределение по интенсивности умственной деятельности на три этапа, различающиеся по продолжительности, объему нагрузки и видам деятельности – период вработывания, период наиболее высокой умственной работоспособности, период утомления (в соответствии с методическими рекомендациями).	сентябрь 2025 и далее в течение учебного года	Руководители ОО
6	Мониторинг общего объема контрольных и проверочных работ, включая всероссийские проверочные работы (общий объем контрольных и проверочных работ не должен превышать более 10% от общего количества уроков по программе).	в течение учебного года	Руководители ОО
7	Мониторинг содержания и объема домашних заданий в соответствии с методическими рекомендациями.	1 раз в каждый учебный период (6 раз за учебный год)	Руководители ОО