

## Как скорректировать расписание на второе полугодие

**Сверьтесь с требованиями нормативов.** СП 2.4.3648-20 и СанПиН 1.2.3685-21 содержат общие требования к расписанию занятий.

**Определите количество уроков в день.** В день у учеников 1-х классов не может быть больше четырех уроков. Во 2—4-х классах — не более пяти. Для 5—6-х классов — не более шести уроков. К этому количеству уроков в каждом классе можно раз в неделю добавить один урок физкультуры.

**Сверьтесь со шкалой трудности предметов.** Предусмотрите облегченный день — среду или четверг. В начальной школе чередуйте предметы статической и двигательной направленности, а в 5—11-х классах — предметы естественно-математической и гуманитарной направленности. Не ставьте два или три урока с высоким рангом трудности подряд. А уроки с динамическим компонентом включайте после урока с высоким рангом трудности.

**Проверьте продолжительность занятий.** Начало первого урока ставьте не раньше 8 часов. Занятия второй смены заканчивайте не позднее 19 часов. Зафиксируйте длительность уроков: в 1-м классе — не более 40 минут, во всех остальных классах — не более 45 минут.

**Определите продолжительность перемен.** Перемены между уроками — не менее 10 минут. Одна большая перемена — не менее 20—30 минут или две перемены по 20 минут после 2-го и 3-го уроков. Перерыв между последним уроком и началом факультативов или занятий по программам допобразования — минимум 20 минут.

**Предусмотрите перерыв между уроками и внеурочкой.** Перемена между основными уроками и занятиями внеурочной деятельностью должна длиться не менее получаса.