



муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 31 со спортивным уклоном города Пятигорска Ставропольского края

357538 Россия, Ставропольский край, г. Пятигорск, улица Мира, 187  
телефон (879 3) 98-11-70 факс (879 3) 98-11 70

Утверждено:  
директор МБОУ СОШ № 31  
со спортивным уклоном  
Т.А. Золотухина  
10.04.2020 г.



**Режим работы**  
**МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном**  
**при обучении в условиях бесконтактной**  
**коммуникации в период**  
**с 13.04.2020 по 30.04.2020 г.**  
**(5 «б» класс)**

**Распорядок дня обучающихся  
МБОУ СОШ №31 со спортивным уклоном  
при обучении в условиях бесконтактной коммуникации**

| <b>Время</b>         | <b>Вид деятельности</b>  |
|----------------------|--|
| <b>08.00 – 08.30</b> | <b>Утренняя зарядка</b>  |
| <b>08.30 – 09.00</b> | <b>Завтрак</b>   |
| <b>09.00 – 09.30</b> | <b>1 урок</b>  |
| <b>10 минут</b>      | <b>Музыкальная пауза</b>   |
| <b>09.40 – 10.10</b> | <b>2 урок</b>  |
| <b>10 минут</b>      | <b>Танцевальная пауза</b>  |
| <b>10.20 – 10.50</b> | <b>3 урок</b>  |
| <b>10.50 – 11.20</b> | <b>Утренняя тренировка</b>                                       |
| <b>11.30 – 12.00</b> | <b>4 урок</b>  |
| <b>12.00 – 12.30</b> | <b>Обед</b>  |
| <b>12.30 – 13.00</b> | <b>5 урок</b>  |
| <b>10 минут</b>      | <b>Музыкальная пауза</b>   |
| <b>13.10 – 13.40</b> | <b>6 урок</b>  |
| <b>10 минут</b>      | <b>Танцевальная пауза</b>  |
| <b>13.50 – 14.20</b> | <b>7 урок</b>  |
| <b>14.20 – 15.00</b> | <b>Отдых</b>   |
| <b>15.00 – 16.00</b> | <b>Выполнение домашнего задания</b>                              |
| <b>16.00 – 16.30</b> | <b>Вечерняя тренировка</b>                                       |
| <b>16.30 – 17.30</b> | <b>Выполнение домашнего задания</b>                              |
| <b>17.30</b>         | <b>Помощь по дому</b>  |
| <b>18.00</b>         | <b>Свободное время, бесконтактное общение с друзьями</b>         |
| <b>18.30</b>         | <b>Чтение художественной литературы/<br/>занятия творчеством</b> |

## Пояснительная записка

Согласно рекомендациям Министерства Просвещения Российской Федерации, продолжительность уроков по расписанию при обучении в условиях бесконтактной коммуникации составляет **30 минут**.

Обучающимися должны соблюдаться требования СанПин по безопасной продолжительности работы за компьютером:

для 1-4 классов — 15 минут;

для 5-7-х классов — 20 минут;

для 8-11-х классов — 25 минут.

В режим работы включены регулярные перерывы, во время которых необходимо выполнять простые физические упражнения, делать гимнастику для глаз, например, такую:

— быстро поморгать, закрыть глаза, медленно считая до 5 — повторять 5 раз;

— крепко зажмурить глаза и считать до 3, открыть глаза и посмотреть вдаль, посчитав до 5;

— посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1-4, потом перенести взор вдаль на счет 1-6, каждое упражнение выполнять по 4-5 раз.

День недели – **понедельник**

### Расписание занятий для учащихся 5 «Б» класса

| Урок  | Время         | Предмет         | Учитель                      |
|---|---------------|-----------------|------------------------------|
| <b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>               |               |                 |                              |
| <b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>                        |               |                 |                              |
| 1.  | 9.00 – 9.30   | Русский язык    | Денисенко Татьяна Сергеевна  |
| 2.  | 9.40 – 10.10  | Английский язык | Ефанова Ольга Игоревна       |
|   |               |                 | Гюламбарян Ангелина Эдиковна |
| 3.  | 10.20 – 10.50 | ИЗО             | Логачёва Марина Дмитриевна   |
| <b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>          |               |                 |                              |
| 4.  | 11.30 – 12.00 | Математика      | Дадаян Ольга Ивановна        |
| <b>12.00 - 12.30 – Обед</b>                         |               |                 |                              |
| 5.  | 12.30 – 13.00 | Литература      | Денисенко Татьяна Сергеевна  |
| 6.  | 13.10 – 13.40 | Музыка          | Черкашин Борис Николаевич    |
| 7.  | 13.50 – 14.20 |                 |                              |
| <b>14.20 - 15.00 – Отдых</b>                        |               |                 |                              |
| <b>15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания</b> |               |                 |                              |
| <b>16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка</b>          |               |                 |                              |

День недели – **вторник**

### Расписание занятий для учащихся 5 «Б» класса

| Урок  | Время         | Предмет             | Учитель                       |
|---|---------------|---------------------|-------------------------------|
| <b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>               |               |                     |                               |
| <b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>                        |               |                     |                               |
| 1.  | 9.00 – 9.30   | Математика          | Дадаян Ольга Ивановна         |
| 2.  | 9.40 – 10.10  | Биология            | Шиварёва Светлана Юрьевна     |
| 3.  | 10.20 – 10.50 | Русский язык        | Денисенко Татьяна Сергеевна   |
| <b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>          |               |                     |                               |
| 4.  | 11.30 – 12.00 | Родной русский язык | Денисенко Татьяна Сергеевна   |
| <b>12.00 - 12.30 – Обед</b>                         |               |                     |                               |
| 5.  | 12.30 – 13.00 | Английский язык     | Ефанова Ольга Игоревна        |
|   |               |                     | Гюламбарян Ангелина Эдиковна  |
| 6.  | 13.10 – 13.40 | Физическая культура | Ендовицкая Наталия Николаевна |
| 7.  | 13.50 – 14.20 |                     |                               |
| <b>14.20 - 15.00 – Отдых</b>                        |               |                     |                               |
| <b>15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания</b> |               |                     |                               |
| <b>16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка</b>          |               |                     |                               |

День недели – среда

### Расписание занятий для учащихся 5 «Б» класса

| Урок  | Время         | Предмет      | Учитель  |
|---|---------------|--------------|--|
| <b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>               |               |              |  |
| <b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>                        |               |              |  |
| 1.  | 9.00 – 9.30   | Русский язык | Денисенко Татьяна Сергеевна                          |
| 2.  | 9.40 – 10.10  | Технология   | Соколова Нина Борисовна<br>Бакакин Михаил Евгеньевич |
| 3.  | 10.20 – 10.50 | Технология   | Соколова Нина Борисовна<br>Бакакин Михаил Евгеньевич |
| <b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>          |               |              |  |
| 4.  | 11.30 – 12.00 | Математика   | Дадаян Ольга Ивановна                                |
| <b>12.00 - 12.30 – Обед</b>                         |               |              |  |
| 5.  | 12.30 – 13.00 | ОДНКНР       | Ендовицкая Наталия<br>Николаевна                     |
| 6.  | 13.10 – 13.40 | ОБЖ          | Евстратов Геннадий Иванович                          |
| 7.  | 13.50 – 14.20 |              |  |
| <b>14.20 - 15.00 – Отдых</b>                        |               |              |  |
| <b>15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания</b> |               |              |  |
| <b>16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка</b>          |               |              |  |

День недели – **четверг**

### Расписание занятий для учащихся 5 «Б» класса

| Урок  | Время         | Предмет             | Учитель                       |
|---|---------------|---------------------|-------------------------------|
| <b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>               |               |                     |                               |
| <b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>                        |               |                     |                               |
| 1.  | 9.00 – 9.30   | Математика          | Дадаян Ольга Ивановна         |
| 2.  | 9.40 – 10.10  | Физическая культура | Ендовицкая Наталия Николаевна |
| 3.  | 10.20 – 10.50 | Русский язык        | Денисенко Татьяна Сергеевна   |
| <b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>          |               |                     |                               |
| 4.  | 11.30 – 12.00 | География           | Назарец Марина Владимировна   |
| <b>12.00 - 12.30 – Обед</b>                         |               |                     |                               |
| 5.  | 12.30 – 13.00 | История             | Баранова Марина Михайловна    |
| 6.  | 13.10 – 13.40 | Литература          | Денисенко Татьяна Сергеевна   |
| 7.  | 13.50 – 14.20 |                     |                               |
| <b>14.20 - 15.00 – Отдых</b>                        |               |                     |                               |
| <b>15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания</b> |               |                     |                               |
| <b>16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка</b>          |               |                     |                               |

День недели – **пятница**

### Расписание занятий для учащихся 5 «Б» класса

| Урок  | Время         | Предмет         | Учитель                      |
|---|---------------|-----------------|------------------------------|
| <b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>               |               |                 |                              |
| <b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>                        |               |                 |                              |
| 1.  | 9.00 – 9.30   | Математика      | Дадаян Ольга Ивановна        |
| 2.  | 9.40 – 10.10  | История         | Баранова Марина Михайловна   |
| 3.  | 10.20 – 10.50 | Русский язык    | Денисенко Татьяна Сергеевна  |
| <b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>          |               |                 |                              |
| 4.  | 11.30 – 12.00 | Литература      | Денисенко Татьяна Сергеевна  |
| <b>12.00 - 12.30 – Обед</b>                         |               |                 |                              |
| 5.  | 12.30 – 13.00 | Английский язык | Ефанова Ольга Игоревна       |
|   |               |                 | Гюламбарян Ангелина Эдиковна |
| 6.  | 13.10 – 13.40 |                 |                              |
| 7.  | 13.50 – 14.20 |                 |                              |
| <b>14.20 - 15.00 – Отдых</b>                        |               |                 |                              |
| <b>15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания</b> |               |                 |                              |
| <b>16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка</b>          |               |                 |                              |