



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.**  
**(7 «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/ 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 7 «Б» класса**

<b>Урок</b>	<b>Время</b>	<b>Предмет</b>	<b>Учитель</b>
<b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>			
<b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>			
<b>1.</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>Алгебра</b>	<b>Ожередова Лариса Юрьевна</b>
<b>2.</b>	<b>9.40 – 10.10</b>	<b>Русский язык</b>	<b>Шрамко Александра Владимировна</b>
<b>3.</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	<b>Физическая культура</b>	<b>Зеленская Мария Николаевна</b>
<b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>			
<b>4.</b>	<b>11.30 – 12.00</b>	<b>История</b>	<b>Баранова Марина Михайловна</b>
<b>12.00 - 12.30 – Обед</b>			
<b>5.</b>	<b>12.30 – 13.00</b>	<b>ОБЖ</b>	<b>Евстратов Геннадий Иванович</b>
<b>6.</b>	<b>13.10 – 13.40</b>	<b>ИЗО</b>	<b>Логачёва Марина Дмитриевна</b>
<b>7.</b>	<b>13.50 – 14.20</b>		
<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 7 «Б» класса**

<b>Урок</b>	<b>Время</b>	<b>Предмет</b>	<b>Учитель</b>
<b>8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка</b>			
<b>8.30 - 9.00 – Завтрак</b>			
<b>1.</b>	<b>9.00 – 9.30</b>	<b>Алгебра</b>	<b>Ожередова Лариса Юрьевна</b>
<b>2.</b>	<b>9.40 – 10.10</b>	<b>Русский язык</b>	<b>Шрамко Александра Владимировна</b>
<b>3.</b>	<b>10.20 – 10.50</b>	<b>Музыка</b>	<b>Безверхняя Наталья Игоревна</b>
<b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>			
<b>4.</b>	<b>11.30 – 12.00</b>	<b>Обществознание</b>	<b>Баранова Марина Михайловна</b>
<b>12.00 - 12.30 – Обед</b>			
<b>5.</b>	<b>12.30 – 13.00</b>	<b>Физика</b>	<b>Гусева Анна Викторовна</b>
<b>6.</b>	<b>13.10 – 13.40</b>	<b>Информатика</b>	<b>Коновалова Лариса Михайловна</b>
		<b>Английский язык</b>	<b>Ефанова Ольга Игоревна</b>
<b>7.</b>	<b>13.50 – 14.20</b>	<b>Английский язык</b>	<b>Гюламбарян Ангелина Эдииковна</b>
		<b>Информатика</b>	<b>Коновалова Лариса Михайловна</b>
<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 7 «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	Шрамко Александра Владимировна
2.	9.40 – 10.10	Алгебра	Ожередова Лариса Юрьевна
3.	10.20 – 10.50	История	Баранова Марина Михайловна
<b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>			
4.	11.30 – 12.00	Родной русский язык	Шрамко Александра Владимировна
<b>12.00 - 12.30 – Обед</b>			
5.	12.30 – 13.00	Физическая культура	Зеленская Мария Николаевна
6.	13.10 – 13.40	Английский язык	Ефанова Ольга Игоревна
			Гюламбарян Ангелина Эдиковна
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 7 «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	Физика	Гусева Анна Викторовна
2.	9.40 – 10.10	Геометрия	Ожередова Лариса Юрьевна
3.	10.20 – 10.50	Технология	Соколова Нина Борисовна
			Бакакин Михаил Евгеньевич
<b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>			
4.	11.30 – 12.00	Технология	Соколова Нина Борисовна
			Бакакин Михаил Евгеньевич
<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	Литература	Шрамко Александра Владимировна
7.	13.50 – 14.20	География	Седых Любовь Юрьевна
<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 7 «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	Геометрия	Ожередова Лариса Юрьевна
2.	9.40 – 10.10	Русский язык	Шрамко Александра Владимировна
3.	10.20 – 10.50	Биология	Шиварёва Светлана Юрьевна
<b>10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка</b>			
4.	11.30 – 12.00	География	Седых Любовь Юрьевна
<b>12.00 - 12.30 – Обед</b>			
5.	12.30 – 13.00	Литература	Шрамко Александра Владимировна
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>			