



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.
(9 «в» класс)

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

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

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 9 «В» класса

| Урок | Время | Предмет | Учитель |
|---|----------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка | | | |
| 8.30 - 9.00 – Завтрак | | | |
| 1. | 9.00 – 9.30 | Химия | Шиварёва Светлана Юрьевна |
| 2. | 9.40 – 10.10 | Физическая культура | Зеленская Мария Николаевна |
| 3. | 10.20 – 10.50 | Физика | Мансуров Сергей Иванович |
| 10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка | | | |
| 4. | 11.30 – 12.00 | Русский язык | Шрамко Александра Владимировна |
| 12.00 - 12.30 – Обед | | | |
| 5. | 12.30 – 13.00 | Алгебра | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 6. | 13.10 – 13.40 | Английский язык | Жижжун Татьяна Александровна |
| | | | Подсвинова Анна Викторовна |
| 7. | 13.50 – 14.20 | | |
| 14.20 - 15.00 – Отдых | | | |
| 15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания | | | |
| 16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка | | | |

День недели – **вторник**

Расписание занятий для учащихся 9 «В» класса

| Урок | Время | Предмет | Учитель |
|---|----------------------|--|--|
| 8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка | | | |
| 8.30 - 9.00 – Завтрак | | | |
| 1. | 9.00 – 9.30 | География | Седых Любовь Юрьевна |
| 2. | 9.40 – 10.10 | Физика | Мансуров Сергей Иванович |
| 3. | 10.20 – 10.50 | Литература | Шрамко Александра Владимировна |
| 10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка | | | |
| 4. | 11.30 – 12.00 | Геометрия | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 12.00 - 12.30 – Обед | | | |
| 5. | 12.30 – 13.00 | Английский язык | Жижкун Татьяна Александровна Подсвинова Анна Викторовна |
| 6. | 13.10 – 13.40 | Русский язык | Шрамко Александра Владимировна |
| 7. | 13.50 – 14.20 | Подготовка к ОГЭ (математика) | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 14.20 - 15.00 – Отдых | | | |
| 15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания | | | |
| 16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка | | | |

День недели – среда

Расписание занятий для учащихся 9 «В» класса

| Урок | Время | Предмет | Учитель |
|---|---------------|---------------------|--------------------------------|
| 8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка | | | |
| 8.30 - 9.00 – Завтрак | | | |
| 1. | 9.00 – 9.30 | Геометрия | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 2. | 9.40 – 10.10 | Физическая культура | Зеленская Мария Николаевна |
| 3. | 10.20 – 10.50 | Литература | Шрамко Александра Владимировна |
| 10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка | | | |
| 4. | 11.30 – 12.00 | Химия | Шиварёва Светлана Юрьевна |
| 12.00 - 12.30 – Обед | | | |
| 5. | 12.30 – 13.00 | История | Черкашин Сергей Борисович |
| 6. | 13.10 – 13.40 | Родной русский язык | Шрамко Александра Владимировна |
| 7. | 13.50 – 14.20 | Обществознание | Черкашин Сергей Борисович |
| 14.20 - 15.00 – Отдых | | | |
| 15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания | | | |
| 16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка | | | |

День недели – **четверг**

Расписание занятий для учащихся 9 «В» класса

| Урок | Время | Предмет | Учитель |
|---|---------------|------------------|--------------------------------|
| 8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка | | | |
| 8.30 - 9.00 – Завтрак | | | |
| 1. | 9.00 – 9.30 | Алгебра | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 2. | 9.40 – 10.10 | Информатика | Коновалова Лариса Михайловна |
| | | Испанский язык | Гюламбарян Ангелина Эдиковна |
| 3. | 10.20 – 10.50 | ОБЖ | Евстратов Геннадий Иванович |
| 10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка | | | |
| 4. | 11.30 – 12.00 | Литература | Шрамко Александра Владимировна |
| 12.00 - 12.30 – Обед | | | |
| 5. | 12.30 – 13.00 | История | Черкашин Сергей Борисович |
| 6. | 13.10 – 13.40 | Информатика | Коновалова Лариса Михайловна |
| | | Французский язык | Подсвинова Анна Викторовна |
| 7. | 13.50 – 14.20 | Биология | Шиварёва Светлана Юрьевна |
| 14.20 - 15.00 – Отдых | | | |
| 15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания | | | |
| 16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка | | | |

День недели – **пятница**

Расписание занятий для учащихся 9 «В» класса

| Урок | Время | Предмет | Учитель |
|---|---------------|-----------------|--------------------------------|
| 8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка | | | |
| 8.30 - 9.00 – Завтрак | | | |
| 1. | 9.00 – 9.30 | Физика | Мансуров Сергей Иванович |
| 2. | 9.40 – 10.10 | Биология | Шиварёва Светлана Юрьевна |
| 3. | 10.20 – 10.50 | Русский язык | Шрамко Александра Владимировна |
| 10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка | | | |
| 4. | 11.30 – 12.00 | Английский язык | Жижкун Татьяна Александровна |
| | | | Подсвинова Анна Викторовна |
| 12.00 - 12.30 – Обед | | | |
| 5. | 12.30 – 13.00 | Алгебра | Гайворонская Нина Алексеевна |
| 6. | 13.10 – 13.40 | География | Седых Любовь Юрьевна |
| 7. | 13.50 – 14.20 | | |
| 14.20 - 15.00 – Отдых | | | |
| 15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания | | | |
| 16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка | | | |