



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.
(10 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 10 класса

Урок	Время	Предмет	Учитель
8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка			
8.30 - 9.00 – Завтрак			
1.	9.00 – 9.30	Русский язык	Коновалова Лариса Михайловна
2.	9.40 – 10.10	Литература	Коновалова Лариса Михайловна
3.	10.20 – 10.50	Алгебра	Дадаян Ольга Ивановна
10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка			
4.	11.30 – 12.00	Английский язык	Панасюк Ольга Александровна
			Жижкун Татьяна Александровна
12.00 - 12.30 – Обед			
5.	12.30 – 13.00	Английский язык	Панасюк Ольга Александровна
			Жижкун Татьяна Александровна
6.	13.10 – 13.40	Обществознание	Черкашин Сергей Борисович
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 10 класса

Урок	Время	Предмет	Учитель
8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка			
8.30 - 9.00 – Завтрак			
1.	9.00 – 9.30	Физика	Гусева Анна Викторовна
2.	9.40 – 10.10	Русский язык	Коновалова Лариса Михайловна
3.	10.20 – 10.50	Русский язык	Коновалова Лариса Михайловна
10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка			
4.	11.30 – 12.00	Информатика	Коновалова Лариса Михайловна
12.00 - 12.30 – Обед			
5.	12.30 – 13.00	Алгебра	Дадаян Ольга Ивановна
6.	13.10 – 13.40	Физическая культура	Зеленская Мария Николаевна
7.	13.50 – 14.20	Подготовка к ЕГЭ (математика)	Дадаян Ольга Ивановна
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 10 класса

Урок	Время	Предмет	Учитель
8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка			
8.30 - 9.00 – Завтрак			
1.	9.00 – 9.30	Английский язык	Панасюк Ольга Александровна Жижжун Татьяна Александровна
2.	9.40 – 10.10	Английский язык	Панасюк Ольга Александровна Жижжун Татьяна Александровна
3.	10.20 – 10.50	Литература	Коновалова Лариса Михайловна
10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка			
4.	11.30 – 12.00	ОБЖ	Евстратов Геннадий Иванович
12.00 - 12.30 – Обед			
5.	12.30 – 13.00	Химия	Шиварёва Светлана Юрьевна
6.	13.10 – 13.40	Физическая культура	Зеленская Мария Николаевна
7.	13.50 – 14.20	Подготовка к ЕГЭ (русский язык)	Коновалова Лариса Михайловна
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 10 класса

Урок	Время	Предмет	Учитель
8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка			
8.30 - 9.00 – Завтрак			
1.	9.00 – 9.30	Биология	Шиварёва Светлана Юрьевна
2.	9.40 – 10.10	Физическая культура	Зеленская Мария Николаевна
3.	10.20 – 10.50	Физическая культура	Зеленская Мария Николаевна
10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка			
4.	11.30 – 12.00	Геометрия	Дадаян Ольга Ивановна
12.00 - 12.30 – Обед			
5.	12.30 – 13.00	Физика	Гусева Анна Викторовна
6.	13.10 – 13.40	Основы финансовой грамотности	Назарец Марина Владимировна
7.	13.50 – 14.20	История	Черкашин Сергей Борисович
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 10 класса

Урок	Время	Предмет	Учитель
8.00 - 8.30 – Утренняя зарядка			
8.30 - 9.00 – Завтрак			
1.	9.00 – 9.30	Литература	Коновалова Лариса Михайловна
2.	9.40 – 10.10	История	Черкашин Сергей Борисович
3.	10.20 – 10.50	География	Седых Любовь Юрьевна
10.50 – 11.20 – Утренняя тренировка			
4.	11.30 – 12.00	Алгебра	Дадаян Ольга Ивановна
12.00 - 12.30 – Обед			
5.	12.30 – 13.00	Обществознание	Черкашин Сергей Борисович
6.	13.10 – 13.40	Спецкурс по технологии	Соколова Нина Борисовна
			Бакакин Михаил Евгеньевич
7.	13.50 – 14.20	Подготовка к ЕГЭ (математика)	Дадаян Ольга Ивановна
14.20 - 15.00 – Отдых			
15.00 – 16.00 - Выполнение домашнего задания			
16.00 – 16.30 – Вечерняя тренировка			