

Д  
И  
Н

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОУ ОШ № 104  
Е. В. Лымарь



« Расписание онлайн уроков по учебным предметам в период дистанционного обучения

Начальная школа

1 класс 1 подгруппа	1 класс 2 подгруппа	2 а класс	2 б класс	3 класс	4
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>					
9.00.- 9.30 Р Русский язык	11.00.-11.30 Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык	10.00.-10.30 Окружающий мир	9.00.-9.30. Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык
9.40.- 10.10 Математика	11.40.- 12.10. Математика	10.40.- 11.10. Математика	10.40.- 11.10. Русский язык	9.40. – 10.10. Математика	10.40.- 11.10. Математика
10.20.-10.50. Литературное чтение	12.20.-12.50. Литературное чтение	11.20.- 11.50. Литературное чтение		10.20.- 10.50. Физическая культура	11.20.- 11.50. Литературное чтение

<b>ВТОРНИК</b>					
9.00.- 9.30 Русский язык	11.00.-11.30 Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык	10.00.-10.30 Математика	9.00.-9.30. Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык
9.40.- 10.10 Математика	11.40.- 12.10. Математика	10.40.- 11.10. Математика	10.40.- 11.10. Литературное чтение	9.40. – 10.10. Математика	10.40.- 11.10. Математика
10.20.- 10.50. Окружающий мир	12.20.-12.50. Окружающий мир	11.20.- 11.50. Музыка*/ИЗО**		10.20.- 10.50. Музыка*/ИЗО**	11.20.- 11.50. Окружающий мир
<b>СРЕДА</b>					
9.00.- 9.30 Русский язык	11.00.-11.30 Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык	10.00.-10.30 Русский язык	9.00.-9.30. Русский язык	10.00.-10.30 Русский родной язык
9.40.- 10.10 Математика	11.40.- 12.10. Математика	10.40.- 11.10. Математика	10.40.- 11.10 Музыка*/ИЗО**	9.40. – 10.10. Математика	10.40.- 11.10 Математика
10.20.- 10.50. Литературное чтение	12.20.-12.50. Литературное чтение	11.20.- 11.50. Литературное чтение		10.20.- 10.50. Литературное чтение	11.20.-11.50. Литературное чтение на русс. род. языке
<b>ЧЕТВЕРГ</b>					
9.00.- 9.30	11.00.-11.30	10.00.-10.30	10.00.-10.30	9.00.-9.30. Русский язык	10.00.-10.30

Литературное чтение	Литературное чтение	Русский язык	Математика		Русский язык
9.40.- 10.10 Русский язык	11.40.- 12.10. Русский язык	10.40.- 11.10. Окружающий мир		9.40. – 10.10. Окружающий мир	10.40.- 11.10. Музыка*/ИЗО**
10.20.- 10.50. Физическая культура	12.20.-12.50. Физическая культура	11.20.- 11.50. Литературное чтение		10.20.- 10.50. Литературное чтение	11.20. - 11.50. Литературное чтение
<b>ПЯТНИЦА</b>					
9.00.- 9.30 Литературное чтение	11.00.-11.30 Литературное чтение	10.00.-10.30 Математика	10.00.-10.30. Физическая культура	9.00. - 9.30. Родной русский язык	10.00.-10.30 Русский язык
9.40.- 10.10 Математика	11.40- 12.10. Математика	10.40.- 11.10 Физическая культура		9.40. – 10.10. Математика	10.40. - 11.10. Математика
10.20.- 10.50. Музыка*/ ИЗО**	12.20.-12.50. Музыка*/ИЗО**				11.20. -11.50. Физическая культура

**Основная школа**

5	6	7	8	9
---	---	---	---	---

<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				
11.00-11.30 - Литература	12.20.- 12.50. - Математика	9.00 - 9.30. Биология	11.00 — 11.30 - Биология	9.40 – 10.10 Обществознание
11.40.-12.10. История	13.00.- 13.30. - Литература	9.40.- 10.10. Физика	11.40 — 12.10 - Математика	10.20 – 10.50 История
		10.20.- 10.50. Математика	12.20- 12.50 — Русский язык	11.00 – 11.30. Математика
				11.40 – 12.10. Русский язык
<b>ВТОРНИК</b>				
10.00 -10.30 - Математика	10.30. - 11.00. – Физическая культура	11.20.- 11.50. Физическая культура	10.40— 11.10- География	9.00 – 9.30. Биология
10.40.- 11.10 – Русский язык	11.10- 11.40. - Математика	12.00. – 12.30.- Русский язык	11.20 – 11.50. - Литература	9.40 – 10.10. Химия
<b>СРЕДА</b>				
10.00.- 10.30. Музыка*/ИЗО**	9.00. - 9.30. - География	10.00.- 10.30. История -	10.30.- 11.00. - Химия	11.00 – 11.30. - Русский язык
10.40.- 11.10. Физическая культура	9.40 - 10.10 - Биология	10.40. - 11.10. Обществознание	11.10. - 11.40. - Физика	

		11.20.- 11.50. - Математика	11.50.- 12.20.- Физическая культура	
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
9.00.- 9.30. - Биология	9.00 - 9.30. Русский язык	10.20. – 10.50. Музыка*/ИЗО**	9.00 - 9.30 - История	9.40. - 10.10 - ОБЖ
9.40. - 10.10. География	9.40. - 10.10. Музыка*/ИЗО**	11.00. - 11.30 - География	9.40. - 10.10- Обществознание	10.20. – 10.50. - Математика
			10.20. - 10.50. - ОБЖ	
<b>ПЯТНИЦА</b>				
9.40. - 10.10. - Математика	9.00 - 9.30. - Русский язык	11.00. - 11.30.- Русский язык	9.00. - 9.30.- Математика	9.00. – 9.30.- Физика
10.20. - 10.50.- Русский язык	9.40.- 10.10 - История	11.40.- 12.10. Литература	9.40.- 10.10 — Музыка	9.40. – 10.10. Физическая культура
	10.20. - 10.50. Обществознание			10.20 – 10.50. География

Рекомендуемая непрерывная длительность работы с изображением на индивидуальном мониторе компьютера и клавиатурой не должна превышать для обучающихся:

- в 1 - 4 классах – не более 15 минут;
- в 5 - 7 классах – не более 20 минут;
- в 8 - 9 классов – не более 25 мин.

