

МОАУ «Основная общеобразовательная школа № 90»

Расписание звонков

В целях облегчения процесса адаптации детей к требованиям школы в 1-х классах следует применять «ступенчатый» режим учебной нагрузки.

Сентябрь-октябрь I четверть	
1 класс 1. Учебная деятельность Гимнастика до занятий 8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ 1 урок 9 ⁰⁰ -9 ³⁵ Динамическая пауза 40 минут 2 урок 9 ⁴⁵ -10 ²⁰ перемена 20 минут 3 урок 10 ⁴⁰ -11 ¹⁵ 2. Прогулка 30 минут 11 ⁴⁵ -12 ¹⁵ 3. Обед 30 минут 12 ¹⁵ -12 ⁴⁵ 4. Внеурочная деятельность Прием детей в 13 ³⁰ -13 ³⁵ 1 занятие 12 ⁴⁵ -13 ¹⁵ (5) 2 занятие 13 ²⁰ -13 ⁵⁰ 5. Итоги дня (беседы с родителями, уход детей) 13 ⁵⁰ -14 ²⁰	2-3 классы 1. Учебная деятельность Гимнастика до занятий 8 ⁵⁰ -9 ⁰⁰ 1 урок 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ перемена 10 минут 2 урок 9 ⁵⁵ -10 ⁴⁰ перемена 20 минут 3 урок 11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ перемена 20 минут 4 урок 12 ⁰⁵ -12 ⁵⁰ 2. Прогулка 20 минут 12 ⁵⁰ -13 ¹⁰ 3. Обед 30 минут 13 ¹⁰ -13 ⁴⁰ 4. Внеурочная деятельность Прием детей в 13 ³⁰ -13 ³⁵ 1 занятие 13 ⁴⁵ -14 ¹⁵ (5) 2 занятие 14 ¹⁰ -14 ⁴⁰ 5. Итоги дня (беседы с родителями, уход детей) 14 ⁴⁰ -14 ⁵⁰
Ноябрь-декабрь II четверть	
<i>Гимнастика до занятий 8⁵⁰-9⁰⁰</i> 1 урок 9 ⁰⁰ -9 ³⁵ перемена 10 минут 2 урок 9 ⁴⁵ -10 ²⁰ перемена 20 минут 3 урок 10 ⁴⁰ -11 ¹⁵ перемена 20 минут 4 урок 11 ³⁵ -12 ¹⁰	
Январь-май III-IV четверть	
<i>Гимнастика до занятий 8⁵⁰-9⁰⁰(10)</i> 1 урок 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ перемена 10 минут 2 урок 9 ⁵⁵ -10 ⁴⁰ перемена 20 минут 3 урок 11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ перемена 20 минут 4 урок 12 ⁰⁵ -12 ⁵⁰ перемена 10 минут 5 урок 13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵	
Расписание звонков для начального звена (начальное общее образование)	
<i>Гимнастика до занятий - 8⁵⁰-9⁰⁰</i> 1 урок 9 ⁰⁰ -9 ⁴⁵ перемена 10 минут 2 урок 9 ⁵⁵ -10 ⁴⁰ перемена 20 минут 3 урок 11 ⁰⁰ -11 ⁴⁵ перемена 20 минут 4 урок 12 ⁰⁵ -12 ⁵⁰ перемена 10 минут 5 урок 13 ⁰⁰ -13 ⁴⁵ перемена 10 минут	

Расписание звонков для основного звена (основное общее образование)

Гимнастика до занятий - 8^{50} - 9^{00}

- 1 урок 9^{00} - 9^{45} перемена 10 минут
- 2 урок 9^{55} - 10^{40} перемена 20 минут
- 3 урок 11^{00} - 11^{45} перемена 20 минут
- 4 урок 12^{05} - 12^{50} перемена 10 минут
- 5 урок 13^{00} - 13^{45} перемена 10 минут
- 6 урок 13^{55} - 14^{40} перемена 10 минут
- 7 урок 14^{50} - 15^{35}