



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А. Смирнова

Режим дня 1 – 5 класс начального общего образования

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.00
Зарядка	7.05 – 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Прогулка	8.00 – 8.30
Учебные занятия	8.30 – 13.00
2-ой завтрак	10.00 – 10.20
Динамическая пауза (1-й класс)	10.00 – 10.40
Динамическая пауза (2-й - 5-й класс)	11.00 – 11.30
Прогулка	13.00 – 13.50
Обед	13.50 – 14.20
Дневной сон (1 класс)	14.20 – 16.00
Внеурочная деятельность (2-й - 5-й класс)	14.20 – 15.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе (2-й - 5-й класс)	15.00 – 16.00
Самоподготовка (2-й – 3-й класс)	16.00 – 17.00
Самоподготовка (4-й – 5-й класс)	16.00 – 17.30
Полдник	16.45 – 17.00
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, прогулка, свободное время, самостоятельное чтение	17.00 (17.30) – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Свободное время, прогулка, уход за одеждой, вечерний туалет	19.30 – 20.30
Сон	20.30 – 07.00



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.А. Смирнова

Н.А. Смирнова

Режим дня 5 - 10 класс основного общего образования

Режимные моменты	Время суток (час)
Подъем	7.00
Зарядка	7.05 – 7.20
Уборка спален, утренний туалет	7.20 – 7.40
Завтрак	7.40 – 8.00
Прогулка	8.00 – 8.30
Учебные занятия	8.30 – 13.50
2-ой завтрак	10.00 – 10.20
Динамическая пауза	11.00 – 11.30
Обед	13.50 – 14.20
Учебные занятия	14.20 – 15.00
Прогулка, общественно-полезный труд на воздухе	15.00 – 16.00
Самоподготовка (5-й – 8-й классы)	16.00 – 18.00
Самоподготовка (9-й – 10-й класс)	16.00 – 19.00
Полдник	16.45 – 17.00
Внеклассные занятия, внеурочная деятельность, самостоятельное чтение (5-й – 8-й классы)	18.00 – 19.00
Ужин	19.00 – 19.30
Свободное время, прогулка, спортивные секции, кружки	19.30 – 21.00
Свободное время, уход за одеждой, вечерний туалет	21.00 – 21.30
Сон	21.30 – 07.00



Директор *Смирнова*

Н.А. Смирнова

Расписание звонков

8.25, 8.30 – уроки

8.30 – 9.10 – 1 урок

9.20 – 10.00 – 2 урок

(10.00 – 10.20 – полдник)

10.20 – 11.00 – 3 урок

(11.00 – 11.30 – перемена 30 мин на воздухе)

11.25, 11.30 – 12.10 – 4 урок

12.20 – 13.00 – 5 урок

13.10 – 13.50 – 6 урок

(13.50 – 14.20 – обед)

14.20 – 15.00 – 7 урок

15.10 – 15.50 – 8 урок



УТВЕРЖДАЮ

Директор Смирнова Н.А. Смирнова

Расписание звонков для 1 класса

(I и II четверти)

1 урок 8.30 – 9.05

2 урок 9.20 – 9.55

полдник, динамическая пауза 9.55 – 10.35

3 урок 10.35 – 11.10

4 урок 11.30 – 12.05

5 урок 12.20 – 12.55