

**Режим рабочего дня обучающихся основной школы
на 2016-2017 учебный год**

Режим рабочего дня обучающихся

7⁰⁰ - подъем
7⁰⁰ – 7²⁰ -утренний туалет
7²⁰ – 7⁵⁰ –зарядка (на улице)
7⁵⁰ – 8¹⁰ - завтрак

понедельник, вторник, среда, четверг		
1 урок	8 ¹⁵ – 8 ⁵⁵	
2 урок	9 ⁰⁵ – 9 ⁴⁵	прогулка (20')
3 урок	10 ⁰⁵ – 10 ⁴⁵	полдник(20')
4 урок	11 ⁰⁵ – 11 ⁴⁵	
5 урок	11 ⁵⁵ – 12 ³⁵	прогулка (20')
6 урок	12 ⁵⁵ – 13 ³⁵	обед (20')
7 урок	13 ⁵⁵ – 14 ³⁵	

6-7 классы

13³⁵ – 13⁵⁵ – обед
13³⁵ – 15⁰⁰ – прогулка, экскурсия, ОПТ на улице
15¹⁰ – 15⁴⁰ — внеклассное занятие
15⁴⁵ – 16⁰⁰ – полдник
16⁰⁰ – 18⁰⁰ – самоподготовка
18⁰⁰ - 19⁰⁰ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка
19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин
19³⁰ – 20³⁰ –прогулка, свободное время, уход за одеждой
20³⁰ – 20⁵⁰ –дежурство, вечерний туалет.
21⁰⁰ – отбой

8 -12 классы

13³⁵ – 13⁵⁵ – обед
13³⁵ – 15⁰⁰ – прогулка, экскурсия, ОПТ на улице
15¹⁰ – 15⁴⁰ — внеклассное занятие
15⁴⁵ – 16⁰⁰ – полдник
16⁰⁰ – 18⁰⁰ – самоподготовка
18⁰⁰ - 19⁰⁰ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка
19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин
19³⁰ – 20³⁰ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка,
свободное время, уход за одеждой, дежурство
20⁴⁰ – 21⁰⁰ – второй ужин
21⁰⁰ – 21³⁰ –вечерний туалет
22⁰⁰ – отбой

7^{00} - подъем
 $7^{00} - 7^{20}$ -утренний туалет
 $7^{20} - 7^{50}$ -зарядка (на улице)
 $7^{50} - 8^{10}$ - завтрак

пятница		
1 урок	$8^{15} - 8^{55}$	
2 урок	$9^{05} - 9^{45}$	прогулка (20')
3 урок	$10^{05} - 10^{45}$	полдник(20')
4 урок	$11^{05} - 11^{45}$	
5 урок	$11^{55} - 12^{35}$	прогулка (20')
6 урок	$12^{55} - 13^{35}$	обед (20')
7 урок	$13^{55} - 14^{35}$	

6-7 классы

$13^{35} - 13^{55}$ – обед
 $13^{35} - 14^{35}$ – прогулка, смена постельного белья
 $14^{35} - 16^{00}$ — самоподготовка
 $16^{00} - 16^{15}$ – полдник
 $16^{20} - 17^{00}$ –внеклассное занятие (самообслуживающий труд)
 $17^{00} - 19^{00}$ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка
 $19^{00} - 19^{20}$ – ужин
 $19^{30} - 20^{30}$ –прогулка, свободное время
 $20^{30} - 21^{50}$ – дежурство, вечерний туалет.
 21^{00} – отбой

8 -12 классы

$13^{35} - 13^{55}$ – обед
 $13^{35} - 14^{35}$ – прогулка, смена постельного белья
 $14^{35} - 17^{00}$ — самоподготовка
 $16^{00} - 16^{15}$ – полдник
 $17^{20} - 18^{00}$ – внеклассное занятие (самообслуживающий труд)
 $18^{00} - 19^{00}$ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка
 $19^{00} - 19^{20}$ – ужин
 $19^{30} - 20^{30}$ – занятия в кружках, секциях, студиях, прогулка, свободное время
 $20^{40} - 21^{00}$ – второй ужин
 $21^{00} - 21^{30}$ – дежурство, вечерний туалет
 22^{00} – отбой

Режим выходного дня обучающихся

(суббота)

6-7 классы

8⁰⁰ - 9⁰⁰ – подъем, утренний туалет, дежурство в блоках

9⁰⁰ - 9²⁰ – завтрак

9³⁰ – 11⁰⁰ – внеурочная деятельность (занятия в кружках, студиях, клубах, проектная деятельность, внеклассное занятие)

11⁰⁰ – 13⁰⁰ – спорт. час, мероприятие

13⁰⁰ – 13³⁰ - обед

14⁰⁰ – 16⁰⁰ – самостоятельное чтение

16⁰⁰ – 16¹⁵ – полдник

16¹⁵ – 17⁰⁰ – КТД

17⁰⁰ - 19⁰⁰ – прогулка, занятия в секциях, клубах

19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин

19³⁰ – 20³⁰ – прогулка, свободное время, уход за одеждой

20³⁰ – 20⁵⁰ – дежурство, вечерний туалет.

21⁰⁰ – отбой

8 -12 классы

8⁰⁰ - 9⁰⁰ – подъем, утренний туалет, дежурство в блоках

9⁰⁰ - 9²⁰ – завтрак

9³⁰ – 11⁰⁰ – внеурочная деятельность (занятия в кружках, студиях, клубах, проектная деятельность, внеклассное занятие)

11⁰⁰ – 13⁰⁰ – спорт. час, мероприятие

13⁰⁰ – 13³⁰ - обед

14⁰⁰ – 16⁰⁰ – самостоятельное чтение

16⁰⁰ – 16¹⁵ – полдник

16¹⁵ – 17⁰⁰ – КТД

17⁰⁰ - 19⁰⁰ – прогулка, занятия в секциях, клубах

19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин

19³⁰ – 20³⁰ – прогулка, свободное время, дежурство

20⁴⁰ – 21⁰⁰ – второй ужин

21⁰⁰ – 21³⁰ – вечерний туалет

22⁰⁰ – отбой

Режим выходного дня обучающихся

(воскресенье)

6-7 классы

8⁰⁰ - 9⁰⁰ – подъем, утренний туалет, дежурство в блоках

9⁰⁰ - 9²⁰ – завтрак

9³⁰ – 11⁰⁰ – просмотр фильма в актовом зале, занятия в студии

11⁰⁰ – 13⁰⁰ – спорт. час, мероприятие

13⁰⁰ – 13³⁰ - обед

14⁰⁰ – 16⁰⁰ – самоподготовка

16⁰⁰ – 16²⁰ – полдник

16²⁰ – 17⁰⁰ – дежурство, ОПТ

17⁰⁰ - 19⁰⁰ – прогулка, занятия в кружках, секциях, клубах

19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин

19³⁰ – 20³⁰ –прогулка, свободное время, уход за одеждой

20³⁰ – 20⁵⁰ – вечерний туалет.

21⁰⁰ – отбой

8 -12 классы

8⁰⁰ - 9⁰⁰ – подъем, утренний туалет, дежурство в блоках

9⁰⁰ - 9²⁰ – завтрак

9³⁰ – 11⁰⁰ – просмотр фильма в актовом зале, занятия в студии

11⁰⁰ – 13⁰⁰ – спорт. час, мероприятие

13⁰⁰ – 13³⁰ - обед

14⁰⁰ – 16⁰⁰ – самоподготовка

16⁰⁰ – 16²⁰ – полдник

16²⁰ – 17⁰⁰ – дежурство, ОПТ

17⁰⁰ - 19⁰⁰ – прогулка, занятия в кружках, секциях, клубах

19⁰⁰ – 19²⁰ – ужин

19³⁰ – 20³⁰ –прогулка, свободное время

20⁴⁰ – 21⁰⁰ – второй ужин

21⁰⁰ – 21³⁰ –вечерний туалет

22⁰⁰ – отбой