



Утверждаю *А.А. Афанасьев*  
 директор ГБОУ Стерлибашевская КШИ  
 « 31 » августа 2018 г.

### РЕЖИМ ДНЯ НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД

| № п/п | Режимный момент   | Начальные классы | Время исполнения | Старшие классы |
|-------|---|------------------|------------------|----------------|
| 1     | Подъем  |                  | 7.30             |                |
| 2     | Утренняя гимнастика, пробежка   |                  | 7.35 – 7.50      |                |
| 3     | Уборка спален, утренний туалет  |                  | 7.50 – 8.10      |                |
| 4     | Завтрак   |                  | 8.10 – 8.35      |                |
| 5     | Прогулка  |                  | 8.35 – 9.00      |                |
| 6     | Учебные занятия   | 9.00 – 13.40     |                  | 9.00 – 15.30   |
| 7     | Второй завтрак  |                  | 10.30 – 10.40    |                |
| 8     | Спортивный час (40 мин)   |                  | 11.20 – 12.00    |                |
| 9     | Обед  | 12.40 – 13.00    |                  | 13.40 – 14.00  |
| 10    | Дневной сон   | 13.40 – 15.00    |                  |                |
| 11    | Подъем, заправка постели  | 15.00 – 15.15    |                  |                |
| 12    | Дневная прогулка, подвижные и спортивные игры, участие в мероприятиях       | 15.15 – 16.00    |                  | 15.30 – 16.00  |
| 13    | Самоподготовка  | 16.00 – 17.00    |                  | 16.00 – 17.00  |
| 14    | Полдник   |                  | 17.00 – 17.15.   |                |
| 15    | Кружковая трудовая внеклассные занятия психолога<br>работа, десант, чтение, | 17.10 – 17.50    |                  | 17.15 – 17.55  |
| 16    | Прогулка  | 17.50 – 18.55    |                  | 17.55 – 19.10  |
| 17    | Ужин  | 18.55 – 19.15    |                  | 19.10 – 19.25  |
| 18    | Воспитательский час   | 19.15 – 19.55    |                  | 19.25 – 20.05  |
| 19    | Организация досуга, вечерняя прогулка                                       | 19.55. – 21.00   |                  | 20.00 – 21.00  |
| 20    | Второй ужин   |                  | 21.00 – 21.20    |                |
| 21    | Вечерний туалет.<br>Подготовка ко сну                                       |                  | 21.20 – 22.00    |                |
| 22    | Сон   |                  | 22.00 – 7.30     |                |

### Расписание уроков в первых классах

Для учащихся 1 класса в первом полугодии организовано обучение по «ступенчатому» режиму обучения: в первой четверти – по 3 урока ежедневно, со второй четверти – по 4 урока ежедневно

| Урок                  | Начало – конец |
|-----------------------|----------------|
| Первый                | 9.00 – 9.35    |
| Второй                | 9.50 – 10.25   |
| Третий                | 10.40 – 11.15  |
| Спортивный час 45 мин |                |
| Четвертый             | 12.00 – 12.35  |

### Расписание звонков в остальных классах

| Урок                  | Начало – конец |
|-----------------------|----------------|
| Первый                | 9.00 – 9.40    |
| Второй                | 9.50 – 10.30   |
| Третий                | 10.40 – 11.20  |
| Спортивный час 40 мин |                |
| Четвертый             | 12.00 – 12.40  |
| Пятый                 | 13.00 – 13.40  |
| Шестой                | 14.00 – 14.40  |
| Седьмой               | 14.50 – 15.30  |