**Утверждаю**

 **директор ГБОУ РО «КШИСП»**

**\_\_\_\_\_\_ Л.П. Деревянченко**

**«2» ­­­сентября 2023 г.**

**РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**7 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Ростовской области**

**«Красносулинская школа – интернат спортивного профиля»**

7.00 подъем, термометрия

7.00– 7.15 личная гигиена

7.15 - 7.35 первый завтрак

7.35 – 8.00 подготовка к урокам

8.00 - 8.40 1 урок

8.50 - 9.30 2 урок

9.30-9.40 второй завтрак

9.40-10.20 3 урок

10.30-11.10 4 урок

11.10-11.15 подготовка к учебно-тренировочным занятиям

11.15-14.45 тренировка

14.45-15.05 обед

15.05-15.30 подготовка к учебным занятиям

15.30 - 16.10 5 урок

16.20 - 17.00 6 урок

17.10 – 17.50 7 урок

17.50 – 18.10 ужин

18.10 – 19.20 внеурочная деятельность/прогулка

19.20- 20.05 занятия в секциях

20.05 – 21.20 самоподготовка

21.20 – 21.30 второй ужин

21.30 – 22.00 личная гигиена, подготовка ко сну.

22.00 отбой

**Утверждаю**

 **и. о. директора ГБОУ РО «КШИСП»**

**\_\_\_\_\_\_ Н.Б. Стрельникова**

**«7» ­­­ноября 2023 г.**

**РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**7 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Ростовской области**

**«Красносулинская школа – интернат спортивного профиля»**

7.00 подъем, термометрия

7.00– 7.15 личная гигиена

7.15 - 7.35 первый завтрак

7.35 – 8.00 подготовка к урокам

8.00 - 8.40 1 урок

8.50 - 9.30 2 урок

9.30-9.40 второй завтрак

9.40-10.20 3 урок

10.30-11.10 4 урок

11.10-12.00 подготовка к учебно-тренировочным занятиям

12.00-14.00 тренировка

14.00-14.45 гигиенические процедуры

14.45-15.05 обед

15.05-15.30 подготовка к учебным занятиям

15.30 - 16.10 5 урок

16.20 - 17.00 6 урок

17.10 – 17.50 7 урок

17.50 – 18.10 ужин

18.10 – 19.20 внеурочная деятельность/прогулка

19.20- 20.05 занятия в секциях

20.05 – 21.20 самоподготовка

21.20 – 21.30 второй ужин

21.30 – 22.00 личная гигиена, подготовка ко сну.

22.00 отбой