

Утверждаю  
директор ГБОУ РО «КШИСП»  
*Л.П. Деревянченко*  
«*21*» *августа* 2025 г.

## РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

7 класса

на 2024-2025 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
8.40 -8.55	второй завтрак
8.55 - 9.35	2 урок
9.45 – 10.25	3 урок
10.35 – 11.00	подготовка к учебно – тренировочным занятиям
11.00 – 12.00	поездка на тренировку
12.00 - 14.00	тренировка
14.00 - 15.10	возвращение в школу-интернат
15.10 - 15.30	обед
15.30 - 16.10	4 урок
16.20 - 17.00	5 урок
17.10 – 17.50	6 урок
17.50 – 18.10	ужин (понедельник, вторник, четверг)
18.10 – 19.25	внеурочная деятельность
18.00 – 18.40	7 урок
18.40 – 19.00	ужин (среда, пятница)
19.00 – 20.20	внеурочная деятельность/прогулка
20.20- 21.00	самоподготовка/занятия в секциях
21.00 – 21.15	второй ужин
21.15 – 22.00	личная гигиена, подготовка ко сну/термометрия
22.00	отбой