**Утверждаю**

**директор ГБОУ РО «КШИСП»**

**\_\_\_\_\_\_ Л.П. Деревянченко**

**«2» ­­­сентября 2023 г.**

**РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**8 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Ростовской области**

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

7.00 подъем, термометрия

7.00– 7.30 личная гигиена

7.30 - 7.50 первый завтрак

7.50 – 8.00 подготовка к урокам

8.00 - 8.40 1 урок

8.40 - 9.15 подготовка к учебно-тренировочным занятиям

9.15 – 12.45 тренировка

12.45 – 13.00 второй завтрак

13.00 -13.30 подготовка к учебным занятиям

13.30 -14.10 2 урок

14.10 –14.30 обед

14.30-15.10 3 урок

15.20-16.00 4 урок

16.10 –16.50 5 урок

17.00-17.40 6 урок

17.50 -18.30 7 урок

18.30 – 18.50 ужин

18.50- 20.00 внеурочная деятельность

20.20 – 21.30 самоподготовка/ занятия в секциях

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**

**8 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

**государственного бюджетного общеобразовательного учреждения**

**Ростовской области**

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

7.00 подъем, термометрия

7.00– 7.30 личная гигиена

7.30 - 7.50 первый завтрак

7.50 – 8.00 подготовка к урокам

8.00 - 8.40 1 урок

8.40 – 9.30 подготовка домашних заданий

9.30 – 10.00 подготовка к учебно-тренировочным занятиям

10.00-12.00 тренировка

12.15 – 12.30 второй завтрак

12.30-13.15 гигиенические процедуры

13.15 -13.30 подготовка к учебным занятиям

13.30 -14.10 2 урок

14.10 –14.30 обед

14.30-15.10 3 урок

15.20-16.00 4 урок

16.10 –16.50 5 урок

17.00-17.40 6 урок

17.50 -18.30 7 урок

18.30 – 18.50 ужин

18.50- 20.00 внеурочная деятельность

20.20 – 21.30 самоподготовка/ занятия в секциях

21.30 – 22.00 личная гигиена, подготовка ко сну.

22.00 отбой