

Утверждаю
Директор ГОАОУ «СОСШ «Спарта»
Д.В.Чебанов
«01» сентября 2018 года



РЕЖИМ ДНЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

на 2018 /2019 учебный год

Государственного областного автономного общеобразовательного
учреждения

«Средняя общеобразовательная спортивная школа-интернат
«Спарта»

7.00	Подъем
7.00- 7.10	Личная гигиена
7.10 - 7.45	Утренняя зарядка
7.45 - 8.05	Личная гигиена
8.05 - 8.25	Первый завтрак
8.30- 9.10	1 урок
9.20 – 10.00	2 урок
10.00 – 10.30	большая перемена (второй завтрак)
10.30 – 11.10	3 урок
11.20 – 12.00	4 урок
12.10 - 12.50	5 урок
13.00 – 13.40	6 урок
13.50 - 14.30	7 урок
14.00 - 15.00	Обед
14.30 -15.30	Свободное время
15.30 - 20.30	Тренировочные занятия
15.30- 20.30	Самоподготовка
17.00-17.20	Полдник
19.00-19.20	Ужин
19.20-20.00	Вечерняя уборка
20.00 - 20.30	Прогулка
20.30-21.00	Подготовка к внешкольным мероприятиям
21.00 - 22.00	Личная гигиена и подготовка к школе
22.00	Отбой