

Распорядок дня № 4,5 учебных курсов (9,10 классы)

№	Наименование мероприятия	Продолжительность, мин	Время проведения						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Подъем	10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	8.00-8.10
2	Утренняя физическая зарядка	20	7.10-7.30	-	7.10-7.30	7.10-7.30	7.10-7.30	7.10-7.30	8.15-9.00 Физкультурно оздоровительные мероприятия
3	Утренний туалет, заправка постели	20 30	7.30-7.50	7.10-7.30	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	9.10-9.40
4	Завтрак	30	8.10-8.40	7.50-8.20	8.10-8.40	8.10-8.40	7.55-8.25	8.10-8.40	9.50-10.20
5	Проверка готовности к занятиям, информирование	15	8.25-8.40	-	8.25-8.40	8.25-8.40	7.55-8.10 информирование	8.25-8.40	
6	Линейка	30	-	8.25-8.55	-	-	-	-	
7	1 урок	45	8.45-9.30	9.00-9.45	8.45-9.30	8.45-9.30	8.45-9.30	8.45-9.30	10.30-12.45 Воспитательные, спортивные и культурно-массовые мероприятия
8	2 урок	45	9.40-10.25	9.55-10.40	9.40-10.25	9.40-10.25	9.40-10.25	9.40-10.25	
9	3 урок	45	10.35-11.20	10.50-11.35	10.35-11.20	10.35-11.20	10.35-11.20	10.35-11.20	
10	4 урок	45	11.30-12.15	11.45-12.30	11.30-12.15	11.30-12.15	11.30-12.15	11.30-12.15	
11	Обед, прогулка	45	12.20-13.05	12.40-13.25	12.20-13.05	12.20-13.05	12.20-13.05	12.20-13.05	13.00-13.45
12	5 урок	45	13.15-14.00	13.30-14.15	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00	14.00-15.00
13	6 урок	45	14.10-14.55	14.25-15.10	14.10-14.55	14.10-14.55	14.10-14.55	14.10-14.55	час отдыха
14	Полдник	20	15.00-15.20	15.15-15.35	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	16.00-16.20
15	Самоподготовка	150 140	15.30-16.15 Консультации, ИГЗ, самоподготовка 16.30-18.05 Самоподготовка	15.50-18.10	15.40-18.10	15.30-16.15 Консультации, ИГЗ, самоподготовка 16.30-18.05 Самоподготовка	15.40-18.10	15.30-16.15 Классный час 16.25-17.10 Трудовой десант 17.20-18.05 Самоподготовка	16.20-17.20 Подготовка к новой учебной неделе 17.30-18.45 Культурно-досуговая работа
16	Занятия в системе дополнительного образования (Вт, Ср, Пт, Сб), внеурочная деятельность, самоподготовка	90	18.15-18.55 Внеурочная деятельность 19.15-19.50 СМР	18.25-19.55	18.25-19.55	18.15-18.55 Внеурочная деятельность 19.15-19.50 СМР	18.25-19.55	18.25-19.55	
17	Ужин	30	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	19.00-19.30
18	Прогулка	15	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	-
18	Самоподготовка	30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	-
19	Личное время Второй ужин	45	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	20.10-22.15 21.30
20	Вечерняя поверка	15	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30
21	Отбой		22.30	22.30	22.30	22.30	22.30	22.30	22.30

Примечание: 1. Седьмые уроки в соответствии с расписанием занятий проводятся с 15.20 – 16.05

Распорядок дня № 7 учебного курса (11 классы)

№	Наименование мероприятия	Продолжительность, мин	Время проведения						
			Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Подъем	10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	7.00-7.10	8.00-8.10
2	Утренняя физическая зарядка	20	7.10-7.30	-	7.10-7.30	7.10-7.30	7.10-7.30	7.10-7.30	8.15-9.00 Физкультурно оздоровительные мероприятия
3	Утренний туалет, заправка постели	20 30	7.30-7.50	7.10-7.30	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	7.30-7.50	9.10-9.40
4	Завтрак	30	7.55-8.25	7.35-8.05	7.55-8.25	7.55-8.25	7.55-8.25	7.55-8.25	9.35-10.05
5	Проверка готовности к занятиям, информирование	15	8.25-8.40	-	8.25-8.40	8.25-8.40	7.55-8.10 информирование	8.25-8.40	
6	Линейка	30	-	8.25-8.55	-	-	-	-	
7	1 урок	45	8.45-9.30	9.00-9.45	8.45-9.30	8.45-9.30	8.45-9.30	8.45-9.30	10.30-12.45 Воспитательные, спортивные и культурно-массовые мероприятия
8	2 урок	45	9.40-10.25	9.55-10.40	9.40-10.25	9.40-10.25	9.40-10.25	9.40-10.25	
9	3 урок	45	10.35-11.20	10.50-11.35	10.35-11.20	10.35-11.20	10.35-11.20	10.35-11.20	
10	4 урок	45	11.30-12.15	11.45-12.30	11.30-12.15	11.30-12.15	11.30-12.15	11.30-12.15	
11	Обед, прогулка	45	12.15-13.00	12.30-13.15	12.15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00	12.15-13.00	13.15-14.00
12	5 урок	45	13.15-14.00	13.30-14.15	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00	13.15-14.00	14.00-15.00
13	6 урок	45	14.10-14.55	14.25-15.10	14.10-14.55	14.10-14.55	14.10-14.55	14.10-14.55	час отдыха
14	Полдник	20	15.00-15.20	15.15-15.35	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	15.00-15.20	16.00-16.20
15	Самоподготовка	150 140	15.30-16.15 Консультации, ИГЗ, самоподготовка 16.30-18.05 Самоподготовка	15.50-18.10	15.40-18.10	15.30-16.15 Консультации, ИГЗ, самоподготовка 16.30-18.05 Самоподготовка	15.40-18.10	15.30-16.15 Классный час 16.25-17.10 Трудовой десант 17.20-18.05 Самоподготовка	16.20-17.20 Подготовка к новой учебной неделе 17.30-18.45 Культурно-досуговая работа
16	Занятия в системе дополнительного образования (Вт, Ср, Пт, Сб), внеурочная деятельность, самоподготовка	90	18.15-18.55 Внеурочная деятельность 19.15-19.50 СМР	18.25-19.55	18.25-19.55	18.15-18.55 Внеурочная деятельность 19.15-19.50 СМР	18.25-19.55	18.25-19.55	
17	Ужин	30	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	20.10-20.40	19.15-19.45
18	Прогулка	15	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	20.40-20.55	-
18	Самоподготовка	30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	21.00-21.30	-
19	Личное время Второй ужин	45	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	21.30-22.15 21.30	19.45-22.15 21.30
20	Вечерняя поверка	15	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30	22.15-22.30
21	Отбой		22.30	22.30	22.30	22.30	22.30	22.30	22.30

Примечание: 1. Седьмые уроки в соответствии с расписанием занятий проводятся с 15.20 – 16.05