Утверждаю

25 августа 2022г.

Режим занятий обучающихся МБОУ «Великоустюгская ОШИ с ОВЗ» на 2022-2023 год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 07.00-07.10 | подъем |  |  |  |
| 07.10- 07.40 | зарядка |  |  |  |
| 07.40-08.00 | гигиенические процедуры |  |  |  |
| 08.00-08.20 | завтрак |  |  |  |
| 08.20-08.30 | подготовка к занятиям |  |  |  |
| 08.30-09.10 | первый урок |  |  |  |
| 09.10-09.20 | перемена |  |  |  |
| 09.20-10.00 | второй урок ( у первых классов заканчивается 09.55) |  |  |  |
| 10.00-10.20 | (перемена для всех) |  |  |  |
| 10.20-11.00 | третий урок у всех классов. |  |  |  |
| 11.00-11.20 | (перемена для всех) |  |  |  |
| 11.20-12.00 | (четвертый урок) |  |  |  |
| 12.00 -12.20 | (перемена для всех обед для начальной школы и 5а,6а, 5в-10в классы) |  |  |  |
| 12.20 – 13.00 | пятый урок для всех |  |  |  |
| 13.00 – 13.20 | перемена для всех классов , обед 7а-11классы |  |  |  |
| 13.20- 14.00 | шестой урок |  |  |  |
| 14.00-14.10 | перемена |  |  |  |
| 14.10-14.50 | седьмой урок |  |  |  |
| 14.50- 15.00 | перемена  |  |  |  |
| 15.00-15.40 | внеурочные занятия, прогулка у начального звена |  |  |  |
| 15.40-16.00 | полдник |  |  |  |
| 16.00-17.00 | самоподготовка |  |  |  |
| 17.00-18.30 | кружковые , секционные занятия. |  |  |  |
| 18.30-19.00 | первый ужин |  |  |  |
| 19.00-20.30 | прогулка |  |  |  |
| 20.30-21.00 | второй ужин |  |  |  |
| 21.00-22.00 | гигиенические процедуры , подготовка ко сну |  |  |  |
| 22.00-07.00 | сон |  |  |  |