


 УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГКОУ «СШ № 68» г. Орск
 Н.В. Смалий
 7 сентября 2024 г.

Школьный распорядок дня на 2024-2025 учебный год

Элемент режима	Время суток (час)		
	1 класс	2-4 (5) классы	5-10 классы
Подъем	07.00	07.00	07.00
Зарядка	07.05 - 07.20	07.05 - 07.20	07.05 - 07.20
Уборка спален	07.20 - 07.45	07.20 - 07.45	07.20 - 07.45
Завтрак проживающих учащихся	07.45 - 08.00	07.45 - 08.00	07.45 - 08.00
Завтрак приходящих учащихся	09.00- 09-10	09.00- 09-10	09.00- 09-10
Подъем флага	8.05 - 08.15	8.05 - 08.15	8.05 - 08.15
Учебные занятия:	08.20 - 11.40	08.20 - 12.30	08.20 - 14.20
1-й урок	08.20 - 09.00	08.20 - 09.00	08.20 - 09.00
перемена	09.00 - 09.10	09.00 - 09.10	09.00 - 09.10
2-й урок	09.10 - 09.50	09.10 - 09.50	09.10 - 09.50
Перемена (динамическая пауза, второй завтрак)	09.50 - 10.00	09.50 - 10.00	10.00 - 10.10
3-й урок	10.20 - 11.00	10.20 - 11.00	10.20 - 11.00
перемена	11.00 - 11.10	11.00 - 11.10	11.00 - 11.10
4-й урок	11.10 - 11.50	11.10 - 11.50	11.10 - 11.50
перемена	-	11.50 - 12.00	11.50 - 12.00
5-й урок	-	12.00 - 12.40	12.00 - 12.40
перемена	-	12.40 - 13.20	12.40 - 12.50
6-й урок	-	13.20 - 14.00	12.50 - 13.30
перемена	-	14.00 - 14.10	13.30 - 13.50
7-й урок	-	14.10 - 14.50	13.50 - 14.30
перемена	-	14.50 - 15.00	14.30 - 14.40
8-й урок	-	15.00 - 15.40	14.40 - 15.30
Прогулка	11.50 - 12.40	-	-
Обед	12.40 - 12.55	12.40 - 12.55	13.30 - 13.50
Внеурочная деятельность	13.20 - 14.00	13.20 - 14.00	13.50 - 14.30
Прогулка, общественный труд	14.00 - 15.00	14.00 - 15.00	14.30 - 15.15
Полдник	15.00 - 15.15	15.00 - 15.15	15.15 - 15.30
Самоподготовка	15.15 - 16.30	15.30 - 16.30	15.30 - 16.30
Внеклассные занятия, прогулка, свободное время	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00	16.30 - 18.00
Ужин	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00	18.00 - 19.00
Свободное время, воспитательный час	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00	19.00 - 20.00
Второй ужин	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30	20.00 - 20.30
Час самообслуживания, вечерний туалет	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30	20.30 - 21.30
Подготовка ко сну	21.30 - 22.00	21.30 - 22.00	21.30 - 22.00
Сон	22.00 - 07.00	22.00 - 07.00	22.00 - 07.00