

## ГБОУ СОШ № 10

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа № 10

имени полного кавалера ордена Славы Петра Георгиевича Макарова  
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области

---

445359, Российская Федерация, Самарская область, городской округ Жигулевск, город Жигулевск,  
В-1, д. 29. Телефон/факс: 8 (848-62) 2-54-40. E-mail: [school10zhg@rambler.ru](mailto:school10zhg@rambler.ru)

## ГРАФИК РАБОТЫ

### ШКОЛА

Режим занятий:

| № урока | Начало | Конец | Перемена |
|---------|--------|-------|----------|
| 1       | 8.00   | 8.40  | 20 минут |
| 2       | 9.00   | 9.40  | 20 минут |
| 3       | 10.00  | 10.40 | 20 минут |
| 4       | 11.00  | 11.40 | 20 минут |
| 5       | 12.00  | 12.40 | 20 минут |
| 6       | 13.00  | 13.40 | 10 минут |
| 7       | 13.50  | 14.30 | 10 минут |
| 8       | 14.40  | 15.20 | 10 минут |
| 9       | 15.30  | 16.10 | 10 минут |
| 10      | 16.20  | 17.00 |          |

Уроки физкультуры проводятся на улице, если позволяют погодные условия.

Расписание занятий на сайте.

### Режим дня пребывания детей 2-7 лет в СПДС «Ягодка», «Светлячок», «Аленушка»

*(с 1 сентября по 31 мая)*

| Режимные моменты   | I младшая группа<br>3-й год жизни | II Младшая группа<br>4-й год жизни | Средняя группа<br>5-й год жизни | Старшая группа<br>6-й год жизни | Подготовительная к школе группа<br>7-й год жизни |
|--|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|--|
| Прием, самостоятельная игровая деятельность, игра, утренняя гимнастика | 7.00-8.00                         | 7.00-8.20                          | 7.00-8.25                       | 7.00-8.30                       | 7.00-8.30  |
| Завтрак<br><i>(подготовка к завтраку, КГН)</i>                         | 8.00-8.30                         | 8.20-8.50                          | 8.25 -8.50                      | 8.30-8.50                       | 8.30-8.50  |
| Игры, подготовка к организованной деятельности                         | 8.30-9.00                         | 8.50-9.00                          | 8.50-9.00                       | 8.50-9.00                       | 8.50-9.00  |

|  |   |   |                        |                       |   |                                    |
|--|---|---|------------------------|-----------------------|---|------------------------------------|
| <b>ООД (общая длительность, включая перерыв)</b>   |   | 9.00-9.08<br>9.15-9.23<br>по подгруппам   | 9.00-9.40              | 9.00-9.50             | 9.00-10.35  | 9.00-10.50                         |
| <i>Максимальный объем образовательной нагрузки в первой половине дня</i>   |   | 10 мин.   | 30 мин.<br>(2x15 мин.) | 40 мин.<br>(2x20мин.) | 45 мин.<br>(1x20мин.; 1x25 мин.<br>физкультурно — оздоровительного и эстетического цикла) | 1ч.30мин.<br>(3x30мин.)            |
| <b>Второй завтрак (подготовка ко второму завтраку, КГН)</b>  |   | 9.23-9.30   | 9.40-9.50              | 9.50-10.00            | 10.35-10.40   | 10.50-10.55                        |
| <b>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей</b>   |   | 9.30-11.30  | 9.50-12.00             | 10.00-12.15           | 10.40-12.30   | 10.55-12.35                        |
| <i>Длительность 1-ой прогулки</i>  |   | 2 ч.  | 2ч-2 ч.10 мин          | 2ч- 2 ч.15 мин        | 1 ч 50 мин  | 1 ч 40 мин                         |
| <b>Возвращение с прогулки, КГН, самостоятельная деятельность</b>   |   | 11.30-11.45   | 12.00-12.20            | 12.15 -12.30          | 12.30-12.40   | 12.35 -12.45                       |
| <b>Подготовка к обеду, КГН, обед</b>   |   | 11.45 -12.00  | 12.20-12.50            | 12.25-13.00           | 12.30-13.00   | 12.45-13.00                        |
| <b>Подготовка ко сну, сон</b>  |   | 12.00-15.00   | 12.50-15.00            | 13.00-15.00           | 13.00 -15.00  | 13.00-15.00                        |
| <i>Длительность</i>  |   | 3 часа  | 2ч.10 мин              | 2 часа                | 2 часа  | 2 часа                             |
| <b>Постепенный подъем, КГН, воздушные и водные процедуры</b>   |   | 15.00-15.15   | 15.00-15.15            | 15.00-15.15           | 15.00-15.15   | 15.00-15.15                        |
| <b>Игры, самостоятельная деятельность, ООД</b>   |   | 15.15-16.15<br>15.15-15.23 – II п<br>15.25-15.33- II п<br>ежедневно по 8-10 мин | 15.15-16.20            | 15.15-16.25           | 15.15-16.30<br>ООД не более 25 мин  | 15.15-16.35<br>ООД не более 30 мин |
| <b>Уплотненный полдник с включением блюда ужина (подготовка к уплотненному полднику с включением блюда ужина, КГН)</b> |   | 15.40 – 16.25   | 16.20- 16.50           | 16.25- 16.50          | 16.30 – 16.50   | 16.35 – 16.55                      |
| <b>Подготовка к прогулке (КГН)</b>   |   | 16.25-17.00   | 16.50-17.00            | 16.50-17.00           | 16.50-17.00   | 16.55-17.00                        |
| <b>Прогулка, самостоятельная деятельность детей, уход детей домой</b>  |   | 17.00-19.00   | 17.00-19.00            | 17.00-19.00           | 17.00-19.00   | 17.00-19.00                        |
| <i>Длительность 2-ой прогулки</i>  |   | 2 ч   | 2 ч                    | 2 ч                   | 2 ч   | 2 ч                                |
| <b>Общий подсчет времени</b>   | <i>Максимальный объем недельной образовательной нагрузки (включая дополнительное образование)</i> | не более 1ч.30мин.  | 2ч.30 мин.             | 3ч. 20мин.            | 5ч.   | 8ч.30мин.                          |
|  | <i>На прогулку</i>  | 4 часа  | 4 часа                 | 4 часа                | 3 часа 50 мин   | 3 часа40мин                        |

|  |                     |                      |                     |                     |                     |
|--|---------------------|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| <i>На сон</i>                                      | <i>3 часа</i>       | <i>2 часа 10 мин</i> | <i>2 часа</i>       | <i>2 часа</i>       | <i>2 часа</i>       |
| <i>КГН</i>   |                     | <i>не менее 3 ч</i>  | <i>не менее 3 ч</i> | <i>не менее 3 ч</i> | <i>не менее 3 ч</i> |
| <i>Время на самостоятельную деятельность детей</i> | <i>не менее 3 ч</i> | <i>не менее 3 ч</i>  | <i>не менее 3 ч</i> | <i>не менее 3 ч</i> | <i>не менее 3 ч</i> |

**2.7** Режим дня и организация образовательного процесса разработан в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13.

**2.8** В летний оздоровительный период проводятся тематические мероприятия на участке во время прогулки; увеличивается продолжительность прогулок.

**2.9** Продолжительность прогулки зависит от климатических условий, ежедневная прогулка проводится не менее 3-4 часов.

### **Режим дня пребывания детей раннего возраста в группе кратковременного пребывания**

| <i>(с 1 сентября по 31 мая)</i>  |  | <i>(с 1 июня по 31 августа)</i>  |  |
|--|--|--|--|
| <b>Режимные моменты</b>  | <b>Группа раннего возраста кратковременного пребывания 2-й-3-й год жизни</b> | <b>Режимные моменты</b>  | <b>Группа раннего возраста кратковременного пребывания 2-й-3-й год жизни</b> |
| <b>Прием, самостоятельная игровая деятельность, игра</b>                   | 7.00-8.00  | <b>Прием детей, осмотр, игры, самостоятельная деятельность на воздухе</b>  | 7.00 – 8.00  |
| <b>Утренняя гимнастика</b>   | 8.00 – 8.05  | <b>Утренняя гимнастика (на воздухе)</b>  | 8.00 – 8.05  |
| <b>Завтрак</b><br><i>(подготовка к завтраку, КГН)</i>                      | 8.05-8.45  | <b>Возвращение с прогулки, КГН</b>   | 8.05-8.20  |
| <b>Игры, подготовка к организованной деятельности</b>                      | 8.45-9.00  | <b>Завтрак</b><br><i>(подготовка к завтраку, КГН)</i>  | 8.05-8.45  |
| <b>ООД</b><br><i>(общая длительность, включая перерыв)</i>                 | 9.00-9.08<br>9.15-9.23<br><i>по подгруппам</i>                               | <b>Самостоятельные игры</b>  | 8.45-9.00  |
| <b>Максимальный объем образовательной нагрузки в первой половине дня</b>   | <i>8-10 минут</i>  | <b>Подготовка к прогулке, организованной образовательной деятельности, выход на прогулку, самостоятельная деятельность</b> | 9.00 – 9.10  |
| <b>Второй завтрак</b><br><i>(подготовка ко второму завтраку, КГН)</i>      | 9.23-9.30  | <b>ООД на прогулке</b>   | 9.10 -9.20   |
| <b>Подготовка к прогулке, прогулка, самостоятельная деятельность детей</b> | 9.30-11.30   | <b>Второй завтрак</b><br><i>(подготовка ко второму завтраку, КГН)</i>  | 10.00 –10.10   |

|  |              |  |              |
|--|--------------|--|--------------|
| <i>Длительность 1-ой прогулки</i>                                | 2 ч.         | <b>Прогулка</b>                                      | 9.20 – 11.10 |
| <b>Возвращение с прогулки, КГН, самостоятельная деятельность</b> | 11.30-11.45  | <b>Возвращение с прогулки, КГН, водные процедуры</b> | 11.10 –11.30 |
| <b>Подготовка к обеду, КГН, обед</b>                             | 11.45 -12.30 | <b>Самостоятельные игры</b>                          | 11.30 –11.45 |
| <b>Самостоятельная деятельность</b>                              | 12.30-12.45  | <b>Подготовка к обеду, КГН, обед</b>                 | 11.45 –12.30 |
| <b>Уход детей домой</b>  | 12.45-13.00  | <b>Самостоятельная деятельность</b>                  | 12.30-12.45  |
|  |              | <b>Уход детей домой</b>                              | 12.45-13.00  |

Администрация