ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«Образовательный центр в Хамовниках»
ОАНО «Образовательный центр в Хамовниках»

Лицензия № 041669 от 09.09.2021 выданная Департаментом образования и науки города 119048, г. Москва, ул. Усачёва, д.11, этаж 1,2, помещение 2/1. Адрес электронной почты: info@softspace.school
Контактный телефон+7(495) 799-00-71

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОАНО «Образовательный
Центр в Хамовниках»
_____/Е.В. Восторгова
26 августа 2025 года

Режим дня учащихся 1 класса на 2025/2026 учебный год

Режим дня 1 класса (сентябрь–октябрь)

3 урока в день по 35 минут

Время	Мероприятие
8:00–8:15	Встреча детей
8:15–8:25	Утренняя зарядка
8:25–8:30	Подготовка к занятиям
8:30–8:50	Завтрак
9:00–9:35	Урок 1 (35 мин)
9:35–9:45	Перемена (10 мин)
9:45–10:20	Урок 2 (35 мин)
10:20–10:40	Большая перемена (20 мин)
10:40–11:15	Урок 3 (35 мин)
11:15–11:25	Перемена (10 мин)
11:25–12:05	Динамическая пауза (40 мин)
12:05–12:35	Обед
12:35–13:15	Прогулка
13:15–13:25	Перемена
13:25–14:05	Самоподготовка / консультации
14:05–15:00	Час тишины / Свободное чтение
15:00–15:20	Полдник
15:20–17:00	Занятия в студиях и клубах, игры
17:00–17:15	Настольные игры, чтение, свободная игра
17:15–17:35	Ужин
17:35–17:45	Настольные игры, чтение, свободная игра

Режим дня 1 класса (ноябрь–декабрь)

4 урока в день по 35 минут

Время	Мероприятие
8:00–8:15	Встреча детей
8:15–8:25	Утренняя зарядка
8:25–8:30	Подготовка к занятиям
8:30–8:50	Завтрак
9:00–9:35	Урок 1 (35 мин)
9:35–9:45	Перемена (10 мин)
9:45–10:20	Урок 2 (35 мин)
10:20–10:40	Большая перемена (20 мин)
10:40–11:15	Урок 3 (35 мин)
11:15–11:35	Перемена (20 мин)
11:35–12:10	Урок 4 (35 мин)
12:10–12:50	Динамическая пауза (40 мин)
12:50–13:20	Обед
13:20–14:00	Прогулка
14:00–14:10	Перемена
14:10–14:50	Самоподготовка / консультации
14:50–15:45	Час тишины/Свободное чтение
15:45–16:05	Полдник
16:05–17:45	Занятия в студиях и клубах, игры
17:45–18:00	Настольные игры, чтение, свободная игра
18:00–18:20	Ужин
18:20–18:30	Настольные игры, чтение, свободная игра

Режим дня 1 класса (январь–май)

4 урока в день по 40 минут

Время	Мероприятие
8:00–8:15	Встреча детей
8:15–8:25	Утренняя зарядка
8:25–8:30	Подготовка к занятиям
8:30–8:50	Завтрак
9:00–9:40	Урок 1 (40 мин)
9:40–9:50	Перемена (10 мин)
9:50–10:30	Урок 2 (40 мин)
10:30–10:50	Большая перемена (20 мин)
10:50–11:30	Урок 3 (40 мин)
11:30–11:50	Перемена (20 мин)
11:50–12:30	Урок 4 (40 мин)
12:30–13:10	Динамическая пауза (40 мин)
13:10–13:40	Обед
13:40–14:20	Прогулка
14:20–14:30	Перемена
14:30–15:10	Самоподготовка / консультации
15:10–16:05	Час тишины/ Свободное чтение
16:05–16:25	Полдник
16:25–18:05	Занятия в студиях и клубах, игры
18:05–18:20	Настольные игры, чтение, свободная игра
18:20–18:40	Ужин
18:40–18:50	Настольные игры, чтение, свободная игра