

ПОГОДЖЕНО
рішенням на
засіданні педагогічної ради
протокол №1 від 29.08.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Івано-Франківського
спортивного ліцею,
Івано-Франківської обласної ради
наказ від 30.08.2025 № 813
Василь СТЕФАНИШИН

РЕЖИМ ДНЯ
(понеділок-середа)

для здобувачів освіти 7-11 класів
Івано-Франківського спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради
на 2025/2026 навчальний рік

№ п/п	Час	Зміст
1.	06:45 – 07:00	Підйом. Ранковий туалет
2.	07:00 – 07:10	Прибирання кімнат, вихід на сніданок
3.	07:10 – 07:30	<i>Перший сніданок (легкий)</i>
4.	07:30 – 09:45	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
5.	09:45 – 09:55	<i>Другий сніданок</i>
6.	09:55 – 10:40	1 урок
7.	10:50 – 11:35	2 урок
8.	11:45 – 12:30	3 урок
9.	12:30 – 12:50	<i>Обід I зміна (20 хв)</i>
10.	12:50 – 13:35	4 урок
11.	13:35 – 13:55	<i>Обід II зміна (20 хв)</i>
12.	13:55 – 14:40	5 урок
13.	14:50 – 15:35	6 урок
14.	15:35 – 15:45	<i>Підвечірок</i>
15.	15:45 – 18:00	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
16.	18:00 – 18:30	Санітарно-гігієнічні процедури.
17.	18:30 – 19:30	<i>Вечеря</i>
18.	19:30 – 21:30	Самопідготовка (7-9 кл – 1,5 год.; 10-11 кл. – 2 год)
19.	21:30 – 22:00	Вільний час, перегляд телепередач
20.	22:00 – 22:10	Відбій
21.	22:10 – 06:45	Сон

ПОГОДЖЕНО
рішенням на
засіданні педагогічної ради
протокол №1 від 29.08.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО
Директор Івано-Франківського
спортивного ліцею
Івано-Франківської обласної ради
наказ від 30.08.2025 № 813
Василь СТЕФАНИШИН

РЕЖИМ ДНЯ
(четвер)

для здобувачів освіти 7-11 класів
Івано-Франківського спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради
на 2025/2026 навчальний рік

№ п/п	Час	Зміст
1.	06:45 – 07:00	Підйом. Ранковий туалет
2.	07:00 – 07:10	Прибирання кімнат, вихід на сніданок
3.	07:10 – 07:30	<i>Перший сніданок (легкий)</i>
4.	07:30 – 09:45	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
5.	09:45 – 09:55	<i>Другий сніданок</i>
6.	09:55 – 10:40	1 урок
7.	10:50 – 11:35	2 урок
8.	11:45 – 12:30	3 урок
9.	12:30 – 12:50	<i>Обід I зміна (20 хв)</i>
10.	12:50 – 13:35	4 урок
11.	13:35 – 13:55	<i>Обід II зміна (20 хв)</i>
12.	13:55 – 14:40	5 урок
13.	14:40 – 15:35	<i>Виховні заходи для 7-х класів, 8-х класів (1 раз на 2 тижня). Індивідуальна робота з ліцеїстами, година спілкування з класними керівниками.</i>
14.	14:50 – 15:35	6 урок (9-11-х класів; для 8-х 1 раз на 2 тижня;)
15.	15:35 – 15:45	<i>Підвечірок</i>
16.	15:45 – 18:00	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
17.	18:00 – 18:30	Санітарно-гігієнічні процедури.
18.	18:30 – 19:30	<i>Вечеря</i>
19.	19:30 – 21:30	Самопідготовка (7-9 кл – 1,5 год.; 10-11 кл. – 2 год)
20.	21:30 – 22:00	Вільний час, перегляд телепередач
21.	22:00 – 22:10	Відбій
22.	22:10 – 06:45	Сон

ПОГОДЖЕНО

рішенням на
засіданні педагогічної ради
протокол №1 від 29.08.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Івано-Франківського
спортивного ліцею
Івано-Франківської обласної ради
наказ від 30.08.2025 № 813
Василь СТЕФАНІШИН

РЕЖИМ ДНЯ**(п'ятниця)**

для здобувачів освіти 7-11 класів

Івано-Франківського спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради
на 2025/2026 навчальний рік

№ п/п	Час	Зміст
1.	06:45 – 07:00	Підйом. Ранковий туалет
2.	07:00 – 07:10	Прибирання кімнат, вихід на сніданок
3.	07:10 – 07:30	<i>Перший сніданок (легкий)</i>
4.	07:30 – 09:45	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
5.	09:45 – 09:55	<i>Другий сніданок</i>
6.	09:55 – 10:40	1 урок
7.	10:50 – 11:35	2 урок
8.	11:45 – 12:30	3 урок
9.	12:30 – 12:50	<i>Обід I зміна (20 хв)</i>
10.	12:50 – 13:35	4 урок
11.	13:35 – 13:55	<i>Обід II зміна (20 хв)</i>
12.	13:55 – 14:40	5 урок
13.	14:40 – 15:45	<i>Виховні заходи для 7-11-х класів. Індивідуальна робота з ліцеїстами, година спілкування з вихователями.</i>
14.	15:35 – 15:45	<i>Підвечірок</i>
15.	15:45 – 18:00	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
16.	18:00 – 18:30	Санітарно-гігієнічні процедури.
17.	18:30 – 19:30	<i>Вечеря</i>
18.	19:30 – 21:30	Самопідготовка (7-9 кл – 1,5 год.; 10-11 кл. – 2 год)
19.	21:30 – 22:00	Вільний час, перегляд телепередач
20.	22:00 – 22:10	Відбій
21.	22:10 – 06:45	Сон

ПОГОДЖЕНО

рішенням на
засіданні педагогічної ради
протокол №1 від 29.08.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Івано-Франківського
спортивного ліцею
Івано-Франківської обласної ради
наказ від 30.08.2025 № 813
Василь СТЕФАНІШИН

РЕЖИМ ДНЯ**(субота)**

для здобувачів освіти 7-11 класів

Івано-Франківського спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради
на 2025/2026 навчальний рік

№ п/п	Час	Зміст
1.	06:45 – 07:00	Підйом. Ранковий туалет, прибирання кімнат
2.	07:10 – 07:20	Вихід на сніданок
3.	07:20 – 07:30	<i>Перший сніданок (легкий)</i>
4.	07:30 – 09:45	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
5.	09:45 – 09:55	<i>Другий сніданок</i>
6.	09:55 – 10:40	1 урок
7.	10:50 – 11:35	2 урок
8.	11:45 – 12:30	3 урок
9.	12:30 – 12:50	<i>Обід</i>
10.	12:50 – 13:35	4 урок (для 10-х класів)
11.	12:50 – 14:45	<i>Виховні заходи. Індивідуальна робота з ліцеїстами. Вільний час</i>
12.	14:45 – 14:55	<i>Підвечірок</i>
13.	15:00 – 17:15	НТЗ (2 год 15 хв або 3x45)
14.	17:15 – 18:30	Санітарно-гігієнічні процедури. Індивідуальна робота з ліцеїстами
15.	18:30 – 19:30	<i>Вечеря</i>
16.	19:30 – 21:30	Самопідготовка (7-9 кл – 1,5 год.; 10-11 кл. – 2 год.)
17.	21:30 – 22:00	Вільний час, організація побуту
18.	22:00 – 22:10	Відбій
19.	22:10 – 07:30	Сон

ПОГОДЖЕНО

рішенням на
засіданні педагогічної ради
протокол №1 від 29.08.2025

ЗАТВЕРДЖЕНО

Директор Івано-Франківського
спортивного ліцею
Івано-Франківської обласної ради
наказ від 30.08.2025 № 813
Василь СТЕФАНІШИН

**РЕЖИМ ДНЯ**

(неділя)

для здобувачів освіти 7-11 класів

Івано-Франківського спортивного ліцею Івано-Франківської обласної ради
на 2025/2026 навчальний рік

№ п/п	Час	Зміст
1.	07:30 – 08:00	Підйом. Зарядка, ранковий туалет. Організація побуту.
2.	08:00 – 08:30	Зарядка, ранковий туалет
3.	07:45 – 08:00	Вихід на сніданок
4.	08:00 – 08:20	<i>Перший сніданок (легкий)</i>
5.	08:20 – 09:45	Вільний час
6.	09:45 – 10:00	<i>Другий сніданок</i>
7.	10:00 – 12:00	Самопідготовка (7-9 кл – 1,5 год.; 10-11 кл. – 2 год.)
8.	12:00 -13:00	Відпочинок
9.	13:00 – 14:00	<i>Обід</i>
10.	14:00 – 17:00	Виховні заходи. Вільний час, відпочинок. Індивідуальна робота з ліцеїстами
11.	15:30 – 15:45	<i>Підвечірок</i>
12.	15:45 – 17:30	Самоосвіта. Перегляд телепередач
13.	18:00 – 18:45	<i>Вечеря</i>
14.	18:45 – 21:30	Вільний час. Перегляд телепередач.
15.	21:30 – 22:15	Організація побуту.
16.	22:00 – 22:10	Відбій
17.	22:10 – 06:45	Сон