

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Тавельская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Тавельская СОШ»)

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МБОУ «Тавельская СОШ»
(протокол от 28.08.2021 № 1)



УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ «Тавельская СОШ»
от 28.08.2021 № 126

**Положение
об организации недельного двигательного режима**

1. Общие положения.

1.1. Настоящее Положение об организации недельного двигательного режима разработано в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», законом Республики Татарстан от 22.07.2013 года №68-РТ «Об образовании», с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденных Приказом Министерством спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года №575, Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 о введении с сентября 2014 года в Российской Федерации физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), с СанПиНом 2.4.2.2821-10 от 3 марта 2011 года №1993 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

1.2. Настоящее Положение определяет организацию мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в школе.

1.3. Под двигательным режимом понимают регламентированную по интенсивности физическую нагрузку, которая полностью удовлетворяет потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, способствует укреплению здоровья и гармоничному развитию человека.

2. Цели и задачи организации недельного двигательного режима

2.1. Цель: способствовать укреплению здоровья и гармоничному развитию человека увеличением недельной двигательной активности.

2.2. Задача: разработать комплекс мероприятий, направленных на выполнение недельного режима двигательной активности.

3. Организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима

3.1. Двигательная активность обучающихся в образовательном процессе обеспечивается за счет:

3.1.1. Уроков физической культуры в соответствии с учебным планом школы:

3.1.2. Утренней гимнастики перед началом занятий

К утренней зарядке привлекаются все учащиеся с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки, освобожденные учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей.

Зарядку проводит учитель физической культуры.

Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют: дежурный учитель совместно с классными руководителями.

Время и место проведения зарядки.

- Зарядка начинается в 7.45 до 7.50:
- Продолжительность проведения зарядки 6-7 минут
- Комплекс составляет от 4 до 6 упражнений
- Утренняя зарядка проводится в спортивном зале, на спортивной площадке школы, во дворе школы, по мере необходимости в коридоре школы, в классных кабинетах.

Организация и проведение.

- Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных СанПиНом. Учителя физической культуры оказывают всяческое содействие в разработке упражнений.
- Упражнения должны быть хорошо знакомы школьникам и иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.
В начале гимнастики упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине – интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

3.1.3. Физкультминутки и динамических пауз на уроках;

- Время начала проведения физкультминутки определяется самим учителем.
- Физиологически обоснованным временем проведения является 15-20-ая минута урока.
- Двигательность физкультурных минуток составляет 203 минут.
- Каждая физкультминутка включает комплекс из 3-4 правильно подобранных упражнений, повторяемых 4-6 раз.
- Комплексы подбираются в зависимости от типа, структуры, содержания урока. Упражнения должны быть разнообразными, что не снижает к ним интереса, следовательно, результативность.
- Физминутки проводятся на начальном этапе утомления, важно обеспечение позитивного эмоционального настроения.
- Предпочтение нужно отдавать упражнениям утомленных групп мышц.
- Для каждого класса необходимо выбрать условный вербально-поведенческий знак, позволяющий быстро переключить школьников на другой режим работы.

3.1.4. Динамических перемен

- * Динамические переменны носят релаксационный и оздоровительный характер.
- * Подвижные (динамические) переменны помогают обеспечить детям необходимую для правильного развития растущего организма двигательную активность, позволяет активно отдохнуть после преимущественно умственного труда в вынужденной позе на уроке; обеспечивают сохранение работоспособности на последующих уроках.
- * Подвижные переменны могут проводиться на улице, в спортивном зале.

Динамические переменны, могут проводиться между 2-3 уроками и между 3-4 уроками.

- При планировании динамических перемен необходимо учитывать время, место, возраст учащихся, и их индивидуальные особенности.
- Для проведения динамических перемен составляется график проведения на месяц, на четверть или на полугодие.
- Динамические переменны проводят: дежурный учитель, классные руководители, педагог-организатор по графику.
- Для проведения динамических (подвижных) перемен можно использовать: подвижные детские игры, ритмическую гимнастику.

3.1.5. Спортивных соревнований, занятий в спортивных кружках и секциях, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий

*проводятся по плану школы

4. Нормирование физической нагрузки в течение недели

Виды двигательной активности	1 ступень (6-8л.)	II ступень (9-10л.)	III ступень (11-12л.)	IV ступень 13-15л.)	V ступень (16-17л.)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140	140
Обязательные учебные занятия	135	135	135	135	135
Двигательная активность в процессе учебного дня	120	120	120	100	75
Организованные занятия в спорт.секциях и кружках	90	90	90	90	135
Самостоятельные занятия физ.культурой	90	90	90	90	120
Итого	8 час	8 час	9 час	9 час	9час

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью 3

(И.М.) лист 2

Директор школы И.М. Муллахметов И.М.