

Перечень мероприятий,  
направленных на выполнение недельного двигательного режима  
обучающихся МБОУ «Алексеевская СОШ №2»

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)				
	1 ступень (6-8 л.)	II ступень (9-10 л.)	III ступень (11-12 л.)	IV ступень (13-15 л.)	V ступень (16-17 л.)
<b>Утренняя гимнастика</b>	70	70	105	140	140
<b>Обязательные учебные занятия</b>	135	135	135	135	135
<b>Двигательная активность в процессе учебного дня</b>	120	120	120	100	75
<b>Организованные занятия в спортивных секциях и кружках</b>	90	90	90	90	135
<b>Самостоятельные занятия физ. культурой</b>	90	90	90	90	120
<b>ИТОГО</b>	<b>8 час.</b>	<b>8 час.</b>	<b>9 час.</b>	<b>9 час.</b>	<b>9 час.</b>