

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.)
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 спортивных 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.	9 час.