



**Примерный комплекс мероприятий, направленный на выполнение
 недельного режима двигательной активности обучающимися
 в МБОУ «Среднекамышлинская средняя школа Нурлатского муниципального района РТ»
 на 2016-17 учебный год**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия						Уроки физической культуры в неделю час.	Внеклассные формы занятий: секции, кружки и др. в неделю	Школьные мероприятия		Самостоятельные задания	
классы	Ежедневный объём времени занятий, мин.	Гимнастика до учебных занятий, мин.	Физкультминутки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин. (за целый день)	Спортивный час в продлённом дне, мин.			Участие в соревнованиях	Дни здоровья и спорта	Домашние задания, мин.	Упражнения для здоровья, бег и др.
1-4	2	8-10	5	20-30	60	3	2 раза	8-10 раз	Раз в месяц	15-20	Ежедневно
5	2	8-10	5	20-30	-	3	2 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-25	Ежедневно
6	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-25	Ежедневно
7	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-30	Ежедневно
8	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-30	Ежедневно
9-11	2	10-12	5-6	20-35	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-40	Ежедневно