



Утверждаю:

Директор школы:

С.А. Маркелов

Приказ № 118-ОД от 31.08.2017 г.

**Примерный комплекс мероприятий, направленный на выполнение  
недельного режима двигательной активности обучающимися  
на 2017-18 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                          |