

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Каракашлинская основная общеобразовательная школа» Ютазинского муниципального района
Республики Татарстан

ПРИНЯТО
протоколом педагогического
совета от №7 от 07.04.2020г

РАССМОТРЕНО советом Учреждения
Протокол №1 от 06.04.2020г

УТВЕРЖДЕНО
и введено в действие
приказом МБОУ «Каракашлинская ООШ»
№54 от 07 апреля 2020г
Директор
З.М.Шарафеева



ПОЛОЖЕНИЕ

об недельной двигательной активности обучающихся

1. Общие положения

1. Режим недельной двигательной активности обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Каракашлинская основная общеобразовательная школа» Ютазинского муниципального района Республики Татарстан (далее – МБОУ «Каракашлинская ООШ») разработан в соответствии с документам и материалам:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 с сентября 2014 года в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - программная и нормативная основа физического воспитания населения;
- рекомендации к недельному двигательному режиму по каждой возрастной ступени комплекса, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года №575
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций (СанПиН. 2.4.2.2821-10 нн. 10.17, 10.20, 10.21, 10.22);
- Методические рекомендации и видеокомплексы утренней гимнастики, рекомендованные к проведению в образовательных организациях, размещенные на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/ Здоровьеберегающее и физкультурно-спортивное направление/Недельный двигательный режим».

2. Режим недельной двигательной активности школьников регулирует основные вопросы организации и осуществления образовательной и воспитательной деятельности в МБОУ «Каракашлинская ООШ»

3. Режим работы МБОУ «Каракашлинская ООШ»:

- 1 класс – 5-дневная учебная неделя,
- 2-9 классы – 6-дневная учебная неделя

Занятия проводятся в одну смену

Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 недели,

2 - 4 классы – 34 недели,

5 –8 классы – 35 недель,

9 класс – 34 недели

Продолжительность уроков

в 1-м классе:

- в сентябре, октябре- 3 урока по 35 минут каждый;
- ноябре, декабре - 4 урока по 35 минут каждый;
- январь-май – 4 урока по 40 минут каждый

2-9 классы – 40 минут

II. Цели и задачи:

Организация режима недельной двигательной активности школьников позволит удовлетворить физиологическую потребность в движении обучающихся, способствует развитию основных двигательных качеств и поддержанию работоспособности на высоком уровне в течение всего учебного года, недели и года, а также повышению качества обученности.

III. Недельный двигательный режим

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)			
	1 ступень (6-8л.)	2 ступень (9-10 л.)	3 ступень (11-12 л.)	4 ступень (13-15 л.)
Утренняя гимнастика	70	70	105	140
Обязательные учебные занятия	135	135	135	135
Двигательная активность в процессе учебного дня	120	120	120	100
Организованные занятия в спорт, секциях и кружках	90	90	90	90
Самостоятельные занятия физ. культурой	90	90	90	90
ИТОГО	> 8 час.	> 8 час.	> 9 час.	> 9 час.

Двигательная активность обучающихся, помимо уроков физической культуры, в образовательном процессе обеспечивается за счет:

- утренней гимнастики перед началом занятий или после первого урока;
- физкультминуток и динамических пауз на уроках;
- динамических перемен;
- спортивных соревнований, занятий в спортивных кружках и секциях, массовых спортивно-оздоровительных мероприятий.

График двигательной активности

Виды двигательной активности		Временный объем в неделю, не менее (мин)			
		1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7-9 класс
Утренняя гимнастика		по 10 мин. ежедневно	по 10 мин. ежедневно.	по 10 мин. ежедневно	по 10 мин. ежедневно
Обязательные учебные занятия (уроки физкультуры)		40 мин.-3 урока всего 120 мин	40 мин.-3 урока всего 120 мин	40 мин.-3 урока всего 120 мин	40 мин.-3 урока всего 120 мин
Двигательная активность в процессе учебного дня	подвижные оздоровительные минутки во время уроков	По 3 мин. на каждом уроке, всего 12 мин. в день.	По 3 мин. на каждом уроке, всего 12 мин. в день.	По 3 мин. на каждом уроке, всего 12 мин. в день.	По 3 мин. на каждом уроке, всего 12 мин. в день.
	Гимнастика для глаз	По 2 мин. на каждом уроке, всего 8 мин. в день.	По 2 мин. на каждом уроке, всего 8 мин. в день.	По 2 мин. на каждом уроке, всего 8 мин. в день.	По 2 мин. на каждом уроке, всего 8 мин. в день.
	Комплекс упражнений на мышечное расслабление (релаксацию)	По 1-2 мин. на каждом уроке, всего 4-8 мин. в день.	По 1-2 мин. на каждом уроке, всего 4-8 мин. в день.	По 1-2 мин. на каждом уроке, всего 4-8 мин. в день.	По 1-2 мин. на каждом уроке, всего 4-8 мин. в день.
	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки	По 2-3 мин. на каждом уроке, всего 8-12 мин. в день. (Постоянный контроль за посадкой)	По 2-3 мин. на каждом уроке, всего 8-12 мин. в день. (Постоянный контроль за посадкой детей)	По 2-3 мин. на каждом уроке, всего 8-12 мин. в день. (Постоянный контроль за посадкой детей)	По 2-3 мин. на каждом уроке, всего 8-12 мин. в день. (Постоянный контроль за посадкой детей)

		детей)			
	Подвижные игры на переменах	5-10 мин. на каждой перемене, всего 20-30 мин. в день.	5-10 мин. на каждой перемене, всего 20-30 мин. в день.	5-10 мин. на каждой перемене, всего 20-30 мин. в день.	5-10 мин. на каждой перемене, всего 20-30 мин. в день.
	Оздоровительные минутки на занятиях кружка, факультативных, курсах	2-3 мин. на каждом занятии	2-3 мин. на каждом занятии	2-3 мин. на каждом занятии	2-3 мин. на каждом занятии
	Прогулки на свежем воздухе	60 мин.	60 мин.	60 мин.	
Организованные занятия в спортивных секциях и кружках		по графику	по графику	по графику	по графику
Самостоятельные занятия физической культуры		15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно

IV. Соблюдение режима недельной двигательной активности обучающихся

1. Режим недельной двигательной активности обучающихся муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Каракашлинская ООШ» Ютазинского муниципального района Республики Татарстан обязателен для исполнения всеми участниками образовательного процесса.

В данном ЛНА

прошнуровано, пронумеровано и скреплено печатью

МБОУ « Каракашлинская

ООШ» _____

_____ страниц

Директор школы: _____

З.М.Шарафетна

