

Занятия проводятся в одну смену

Продолжительность учебного года:

1 класс – 33 недели,

Продолжительность уроков

в 1-м классе:

- в сентябре, октябре- 3 урока по 35 минут каждый;
- ноябре, декабре - 3 урока по 35 минут каждый;
- январь-май – 3 урока по 45 минут каждый

### Цели и задачи:

Организация режиманедельной 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.

### 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.)	5 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 спорт, 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.

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	Временной объем в неделю, не менее (мин)				
	1-2 класс	3-4 класс	5-6 класс	7-9 класс	10-11 класс
Утренняя гимнастика	по 10 мин.	по 10 мин.	по 10 мин.	по 10 мин.	по 10 мин.

		ежедневно	ежедневно.	ежедневно	ежедневно	ежедневно
Обязательные учебные занятия (уроки физкультуры)		45 мин.-3 урока всего 135 мин	45 мин.-3 урока всего 135 мин	45 мин.-3 урока всего 135 мин	45 мин.-3 урока всего 135 мин	45 мин.-3 урока всего 135 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.	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.	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.	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 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)	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)
	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.	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	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	по графику
Самостоятельные занятия физической культуры		15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно	15 мин. ежедневно	20 мин. ежедневно или по 1 часу -2 раза в неделю в спортзале