

Приложение

Утверждаю
Директор МБОУ «Фомкинская СОШ.»
Х.С Сафиуллин



Комплекс мероприятий
по выполнению недельного двигательного режима
в МБОУ «Фомкинская СОШ»

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Примечание
1	Изучить Методические рекомендации по организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима	до 1.09.	Учителя-предметники, Классные Руководители 1-11 классов	
2	Разработать и утвердить локальные акты о проведении комплекса мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима	до 1.09.	Администрация гимназии	
3	Предусмотреть в планах работы организацию спортивно-массовых мероприятий, максимально используя муниципальные спортивно-оздоровительные объекты	до 1.09.	Учителя-предметники, Классные Руководители 1-11 классов	
4	Взять на контроль проведение физкультурминутки и динамических перемен	В течение года	Зам. директора по ВР	
5	Довести недельный двигательный режим до нормы в каждой возрастной ступени комплекса	с 1.09.	Классные Руководители 1-11 классов, учителя физкультуры.	
6	Создать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении (СанПиН.2.4.2.2821-10 пп.10.17,10.20,10.21,10.22.)	с 1.09	Администрация гимназии	
7	Проводить: - утреннюю гимнастику перед началом занятий или после первого урока (сайт МО и Н РТ, «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/Здоровьесберегающее и физкультурно-спортивное направление/Недельный двигательный режим») - физкультурминутки и динамические паузы на уроках - динамические перемены - спортивные соревнования, занятия в	с 1.09	Учителя-предметники, Классные Руководители 1-11 классов	Видео-комплексы Утренней гимнастики Комплексы Упражнений Приложение №№4 и 5 к
	спортивных кружках и секциях, массовые спортивно-оздоровительные мероприятия			«СанПиН 2.42.2821-10»

8	Организации утренней зарядки, динамических пауз на больших переменах привлечь учителей физической культуры, классных руководителей, членов самоуправления и школьных спортивных клубов, физоргов классов, старшеклассников	В течение года	Зам. директора по ВР, педагог-организатор ОБЖ, педагог-организатор, учителя физкультуры	
9	В каждом классе на уголке ГТО освещать уровень недельной двигательной нагрузки	В течение года	Классные руководители 1-11 классов	

Виды двигательной активности	Временный объем в неделю, не менее (мин)				
	I ступень (6-8 лет) 1-2 классы	II ступень (9-10 лет) 3-4 классы	III ступень (11-12 лет) 5-6 классы	IV ступень (13-15 лет) 7-9 классы	V ступень (16-17 лет) 10-11 классы
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 физической культурой	90	90	90	90	120
ИТОГО	8 час	8 час	9 час	9 час	9 час