ПРИЛОЖЕНИЕ 2

*Примерный объем*

*двигательной активности обучающихся*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Классы | Ежедневный объем времени, ч | Культурно – оздоровительные мероприятия | Уроки физкультуры в неделю | Внеклассные формы занятий в неделю (спортсекции, кружки физкультуры, группы ОФП), ч | Общие мероприятия для обучающихся | Самостоятельные занятия физкультурой не менее (мин) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 10 – 15 |
| 1 | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,10 | 6 - 8 | Ежемесячно | 15 – 20 |
| 2 | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 15 – 20 |
| 3 | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 15 – 20 |
| 4 | 2 | 5 - 6 | 5 | 15 - 20 | 1 | 2 | 1,30 | 6 - 8 | 15 - 20 |