



П Р И К А З

« 1 » сентября 2015 г.

Б О Е Р Ы К

№ 642

**Об организации мероприятий,
направленных на выполнение
недельного двигательного режима
в образовательных организациях**

С целью организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях и во исполнение приказа Министерства образования и науки Республики Татарстан от 05.08.2015 №под-8671/15 «Об организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1.Начальникам районных отделов образования М.З.Закировой, В.Н.Нуреевой, Е.Б.Буслаевой, Г.Г.Латышевой:

1.1.довести Методические рекомендации до руководителей образовательных организаций(приложение);

1.2.взять на контроль выполнение в образовательных организациях утренней гимнастики, проведение физминуток и динамических перемен;

1.3.предусмотреть в планах работы муниципального образования, образовательных организаций спортивно-оздоровительные мероприятия, максимально задействовав муниципальные спортивно-оздоровительные объекты.

2.Руководителям образовательных учреждений:

2.1.разработать комплекс мероприятий, направленных на выполнение недельного режима двигательной активности;

2.2. разработать и утвердить локальные акты о проведении комплекса мероприятий, направленных на выполнение недельного режима двигательной активности обучающимися образовательных организаций;

2.3. организовать соответствующую работу по выполнению недельного режима двигательной активности с учетом Методических рекомендаций и специфики деятельности образовательной организации.

3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя начальника Управления образования Э.Ф.Тахавиеву.

Начальник

И.Г.Хадиуллин

Э.Г.Фахрутдинова, 292-37-04

**Методические рекомендации
по организации мероприятий, направленных на выполнение недельного
двигательного режима в образовательных организациях.**

Согласно Указу 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.

Республика Татарстан вошла в число пилотных субъектов по апробации и внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в общеобразовательных организациях.

Помимо нормативно-тестирующей части Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08 июля 2014 года №575, содержат рекомендации к недельному двигательному режиму по каждой возрастной ступени комплекса.

Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, не менее (мин)				
	I ступень (6-8 л.)	II ступень (9-10 л.)	III ступень (11-12 л.)	IV ступень (13-15 л.)	V 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.

В общеобразовательных организациях необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности учащихся в движении (СанПиН. 2.4.2.2821-10 пп. 10.17, 10.20, 10.21, 10.22).

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.

Поволжской государственной академией физической культуры, спорта и туризма разработаны методические рекомендации по проведению утренней гимнастики в образовательных организациях. Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока. Методические рекомендации и видеокомплексы утренней гимнастики, рекомендованные к проведению в образовательных организациях, размещены на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан в разделе «Образование/Воспитание, дополнительное образование детей/ Здоровьеберегающее и физкультурно-спортивное направление/Недельный двигательный режим».

Динамические паузы являются неотъемлемой частью урока. В связи с этим проведение физкультурных минуток является обязательным этапом урока на всех ступенях обучения. Для проведения физкультминуток рекомендовано использовать комплексы упражнений, предложенные в Приложениях 4, 5 к «Санитарно-эпидемиологическим требованиям к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН. 2.4.2.2821-10). Рекомендуется проводить уроки в режиме частой смены динамических поз с использованием офтальмотренажеров, рекомендованных профессором В.Ф. Базарным.

Большие перемены, предусмотренные в распорядке дня общеобразовательных организаций, необходимо максимально использовать для организации динамических пауз. В ежедневные динамические паузы рекомендуется включать двигательные-активные виды деятельности учащихся на спортивных площадках, в спортивных, тренажерных, теннисных залах, танцевальных классах.

К организации утренней зарядки, динамических пауз на больших переменах необходимо привлекать учителей физической культуры, классных руководителей, членов ученического самоуправления.