

РЕСПУБЛИКА ТАТАРСТАН

**ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КОМИТЕТ
НУРЛАТСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

423040, г.Нурлат, ул.Советская,117
тел (884345) 20610,20614, факс 22561
E-mail: Nurlat.Ispolkom@tatar.ru



ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ

**НУРЛАТ МУНИЦИПАЛЬ РАЙОНЫ
БАШКАРМА КОМИТЕТЫ**

Советская урамы, 117 нче йорт, Нурлат шәһәре, 423040
Тел (884345) 20610,20614, факс 22561
E-mail: Nurlat.Ispolkom@tatar.ru

ПРИКАЗ

«03» сентября 2015 г.

№ 801

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

На основании приказа МО и Н РТ № под-8671/15 от 05.08.2015 г. и с целью организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях,

приказываю:

1. Руководителям образовательных организаций принять Методические рекомендации по организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях для руководства в работе (приложение 1).
2. Руководителям образовательных организаций взять на особый контроль выполнение утренней гимнастики, проведение физминуток и динамических перемен (Приложение 2).
3. Руководителям образовательных организаций утвердить школьный комплекс мероприятий, направленный на выполнение недельного режима двигательной активности обучающимися и предоставить в бумажном варианте до 11.09.2015 г. (Приложение 3 – примерный комплекс мероприятий НРДА обучающимися).
4. Контроль за исполнением приказа возложить на методиста отдела образования Хамидуллину Н.Н.

Заместитель руководителя
по образованию

Л.Н.Маняпов

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

Согласно Указу Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 с сентября 2014 года в РФ введён ВФСК (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения.

Помимо нормативно-тестирующей части Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК (ГТО), содержат рекомендации к недельному двигательному режиму по каждой возрастной ступени комплекса.

Виды двигательной активности	Временной объём в неделю, не менее (мин)				
	I ступень (6-8 лет)	II ступень (9-10 лет)	III ступень (11-12 лет)	IV ступень (13-15 лет)	V ступень (16-17 лет)
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 физ.культурой	90	90	90	90	120
ИТОГО	8 час.	8 час.	9 час.	9 час.	9 час.

В образовательных организациях необходимо создать условия для удовлетворения биологической потребности обучающихся 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 счёт:

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

Утреннюю гимнастику рекомендуется проводить перед началом занятий или после первого урока. (Приложение 2 - методические рекомендации и видеоконспекты утренней гимнастики).

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 – приложение 2). Рекомендуется проводить уроки в режиме частой смены динамических поз.

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 обучающихся на спортивных площадках, в спортивных, тренажёрных, теннисных залах, танцевальных классах.

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

Приложение 2

Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток в МАОУ «СОШ №1» г.Нурлат.

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках физкультурных минуток (далее - ФМ) для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия.

ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.
3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.
2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед, 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.
3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.
2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону, 4 - 6 - то же в другую сторону, 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх, 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма:

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п., 5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п., 7 - голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.
2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти. И.п. - сидя, руки подняты вверх. 1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.
3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.
4. Упражнение для мобилизации внимания. И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс, 3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо, 5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх, 7 - 8 - хлопки руками над головой, 9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо, 11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс, 13 - 14 - хлопки руками по бедрам. Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза - средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.

**Примерный комплекс мероприятий, направленный на выполнение
недельного режима двигательной активности обучающимися в МАОУ «СОШ №1» г.Нурлат.**

Физкультурно-оздоровительные мероприятия						Уроки физической культуры в неделю час.	Внеклассные формы занятий: секции, кружки и др. в неделю	Школьные мероприятия		Самостоятельные задания	
классы	Ежедневный объём времени занятий, мин.	Гимнастика до учебных занятий, мин.	Физкультминутки на уроках, мин.	Подвижные перемены, мин. (за целый день)	Спортивный час в продлённом дне, мин.			Участие в соревнованиях	Дни здоровья и спорта	Домашние задания, мин.	Упражнения для здоровья, бег и др.
1-4	2	8-10	5	20-30	60	3	2 раза	8-10 раз	Раз в месяц	15-20	Ежедневно
5	2	8-10	5	20-30	-	3	2 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-25	Ежедневно
6	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-25	Ежедневно
7	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-30	Ежедневно
8	2	8-10	5	20-30	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-30	Ежедневно
9-11	2	10-12	5-6	20-35	-	3	2-3 раза	8-10 раз	Раз в месяц	20-40	Ежедневно

