



**ПРИКАЗ**

05.08.2015

г. Казань

**БОЕРЫК**

№ пор-8671/15

**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,

п р и к а з ы в а ю:

1.Руководителям отделов (управлений) образования, директорам образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и науки Республики Татарстан, принять Методические рекомендации по организации мероприятий, направленных на выполнение недельного двигательного режима в образовательных организациях для руководства в работе (далее – Методические рекомендации (Приложение)).

2. Предложить руководителям органов управления образованием:

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. довести Методические рекомендации до руководителей образовательных организаций;

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

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

3. Руководителям образовательных организаций, подведомственных Министерству образования и науки Республики Татарстан, организовать соответствующую работу по выполнению недельного режима двигательной активности с учетом Методических рекомендаций и специфики деятельности образовательной организации.

4. Отделу дополнительного образования детей (Э.Р. Сафина) разместить Методические рекомендации на сайте Министерства образования и науки Республики Татарстан.

5. Контроль за исполнением приказа возложить на заместителя министра Л.О. Сулима.

Заместитель Премьер-министра  
Республики Татарстан – министр

Э.Н. Фаттахов





Заместитель министра

Начальник отдела дополнительного  
образования детей

Ведущий советник сектора  
реализации программ внеурочной  
и здоровьесберегающей деятельности

Л.О. Сулима

Э.Р. Сафина

Ж.В. Соркина



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 видеоконспекты 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 расписании дня общеобразовательных организаций, необходимо максимально использовать для организации динамических пауз. В ежедневные динамические паузы рекомендуется включать двигательно-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.