

**ФГБУ «ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО  
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

**Методические рекомендации  
по организации физкультурно-оздоровительных мероприятий  
в режиме учебного дня  
общеобразовательных организаций**

**2015 год**

## **Введение**

Режим учебного дня школьника – система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня – важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена, и спортивный час в группе продленного дня.

Методические рекомендации содержат материалы по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, оптимизации средств и специфики их подбора при составлении комплексов и отдельных упражнений, которые помогут педагогическому коллективу общеобразовательных организаций обеспечить решение задач по укреплению физического здоровья учащихся, развитию двигательных способностей, воспитанию у детей интереса к здоровому образу жизни и к занятиям физическими упражнениями.

### **Общее руководство по организации и проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня**

Успех в формировании позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни обучающихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива.

Гимнастика до занятий, физкультминутки и другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня будут осознанной необходимостью всех участников образовательного процесса только в том случае, если руководитель учреждения образования – лицо, в первую очередь отвечающее за постановку всех форм физического воспитания, будет горячим сторонником физической культуры, требовательным к педагогическому коллективу, учащимся и к себе лично.

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в общеобразовательной организации является грамотно составленная программа, организация и проведение форм двигательной активности. В программе в соответствии с

целями и задачами по данному направлению, изложены возможности общеобразовательной организации, все обязательные формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение, отражены мероприятия по проведению разъяснительной работы с обучающимися, учителями и родителями и подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся. На основе программы составляется план реализации, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией школы для всех участников образовательного процесса (ученик – учитель – родитель), обсуждается педагогическим коллективом, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора учреждения образования. Наиболее организовано данные мероприятия будут проходить, если для каждой параллели классов будет сформирован план на неделю, четверть или триместр. Далее приказом директора общеобразовательной организации определяются обязанности ответственных (заместителя директора по воспитательной работе, классных руководителей, учителей физической культуры, педагогов-предметников) за проведение каждого из компонентов и всего комплекса мероприятий в целом.

При составлении плана физкультурно-оздоровительных форм в режиме учебного дня необходимо обратить внимание на следующее:

- подготовку мест проведения;
- методическое сопровождение;
- систему обучения для учителей-предметников, общественных инструкторов из числа педагогов и учащихся;
- порядок ознакомления учащихся, учителей и родителей с организацией и проведением занятий;
- характер технического и музыкального сопровождения комплексов;
- систему осуществления контроля.

**Места проведения** физкультурно-оздоровительных занятий с обучающимися определяются в каждой образовательной организации по усмотрению администрации и педагогов с учетом конкретных условий и санитарно-гигиенических норм:

- планировки школьного здания (размеры рекреаций, классных кабинетов и приспособленных помещений);
- наличия спортивной площадки и возможностей использования пришкольных территорий;
- количества параллелей классов;

- определения мест каждому классу и отдельному ученику на площадке или в помещении;
- наличия свободного пространства в классах (соотношение количества учащихся и количества единиц мебели).

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, школьных коридорах, холлах, рекреациях, необходимо обеспечить безопасные условия для двигательной активности учащихся.

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня осуществляет учитель физической культуры. Содержание форм, средств и методов учитель физической культуры определяет с учетом теории и методики физического воспитания, здоровье формирующих технологий, основ спортивной тренировки, возрастной психологии и физиологии, современных научных исследований в области физической культуры и спорта.

Для качественной и эффективной методической помощи учителям-предметникам и физкультурному активу из числа обучающихся учителю физической культуры необходимо:

- создать банк данных физических упражнений, комплексов упражнений общего и локального воздействия, подвижных игр и элементов спортивных игр;
- составить примерные схемы комплексов гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультурных пауз и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) перемен, спортивных часов в группе продленного дня;
- разработать методические рекомендации для учителей-предметников и физкультурного актива.

В качестве примера могут служить памятки для учителей с рекомендациями по методике проведения гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауз с учащимися начальной школы. Проводящим учителям следует обозначить ориентиры, направленные на повышение интереса учащихся к физической культуре и формирования привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями в режиме учебного дня, к добросовестному их выполнению дома. Такими ориентирами могут быть, например:

- активное использование сюжетно - подражательных упражнений под дидактические рассказы, т.к. дети данного возраста склонны к подражанию, копированию действий учителя, к фантазированию;

- сопровождение показа упражнения, комплекса или игры образным рассказом, речитативом с использованием художественных форм, сравнений, имитаций;
- использование принципа «делай, как я» без акцента внимания на точности и координации движений;
- использование любимых игрушек для стимула хорошего эмоционального состояния первоклассников;
- создание ситуации успеха, использование поощрений, устных оценок, привлечение учащихся к показу, совместный счет и непринужденная доброжелательная обстановка.

Данные ориентиры не исключают возможность использования учителями-предметниками своих профессиональных знаний, опыта и творческого подхода в составлении комплексов и организации двигательного режима учащихся с учетом их возрастных, физических и образовательных возможностей, а также их состояния здоровья.

Для ознакомления с организацией и методикой проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня, теоретическими и практическими аспектами выполнения физических упражнений, администрация школы должна организовать **систему обучения** всего педагогического коллектива. Формами такого обучения могут быть семинары, мастер-классы, инструктивно-методические и практические занятия. Их содержание разрабатывает учитель физической культуры с привлечением общественных инструкторов из числа учителей-предметников и обучающихся старших классов. Программа обучения должна быть направлена на создание в педагогическом коллективе благоприятных условий для оптимальной организации всех форм физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и повышения общей эрудиции в области физической культуры и спорта. Положительный эмоциональный настрой учащихся на любую деятельность напрямую зависит от личностных качества учителя, поэтому при составлении программы семинаров для педагогов необходимо использовать такие составляющие, как культуру речи и поведения (дикция, тональность, эмоциональность, мимика, жесты, тактичность в общении, внешний вид и т.д.).

Традиционно ключевой фигурой в воспитании у школьников умения заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях повышения работоспособности и укрепления здоровья является учитель физической культуры. Его основная задача состоит в том, чтобы формирование таких ценностных ориентиров, как соблюдение принципов здорового образа жизни, самостоятельные занятия физической культурой стали нормой жизни и способом самоутверждения молодого поколения.

В современных условиях образовательного процесса во многих школах осуществляется поиск модели формирования двигательной культуры школьников, который предполагает наравне с традиционными педагогическими методами активное участие самих школьников в качестве лидеров (инструкторов, волонтеров), включая физкультурно-спортивную направленность. Этот процесс должен происходить в обстановке доверительных отношений между учителем и учеником, в атмосфере партнерства и сотрудничества и строиться на основе широкой самостоятельности учащихся. Для физкультурного актива учитель планирует и проводит семинары, инструктажи, практические занятия и др. мероприятия, оказывает содействие и формирует у школьников практические умения и навыки в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий. Важным стимулирующим фактором приобщения школьников к физической культуре является их активное участие в агитационной работе с использованием стенной печати, фотовыставок, плакатов, альбомов, аудио-видео-студии и информационно-компьютерных технологий (ИКТ).

В подготовке инструкторов из числа учащихся наиболее прогрессивные учителя используют модель «ученик обучает ученика». Освоение «учителями»-учениками различных по сложности и воздействию комплексов физических упражнений, составление собственных упражнений, их демонстрация и совместное выполнение с одноклассниками, оказывает положительное влияние на поведение ровесников. «Учитель» - ученик воспринимается ровесниками с большим доверием, так как равные общаются с равным, понимают проблемы друг друга. В течение определенного времени все ученики по очереди выполняют упражнения с классом по принципу: сегодня я – учитель, завтра – ты, и наоборот. Этот метод повышает самооценку каждого учащегося, формирует такие качества, как уверенность в себе, чувство собственного достоинства. Заметно повышаются коммуникативная активность, доброжелательность и внимательность к другим. Кроме того, учащиеся-инструкторы получают практические навыки социального общения, что пригодится им во взрослой жизни.

В настоящее время семья и образовательная организация являются полноправными партнерами. Для достижения тесного сотрудничества учителей, учеников и их родителей администрации учреждения образования необходимо проводить планомерную работу по ознакомлению всех участников образовательного процесса с организацией и проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Учителя получают такую информацию на педагогических советах, совещаниях,

методических объединениях; ученики – на классных часах и уроках физической культуры.

**Разъяснительная работа** с родителями о целесообразности и эффективности гимнастики до учебных занятий и связанной с этим необходимостью более раннего прихода детей в школу (на 10-15 минут раньше), об оздоровительной направленности физкультминуток и динамических перемен, грамотном построении родителями режима дня ребенка в семье и т.д. проводится педагогическим коллективом на заседаниях родительского комитета, родительских собраниях, консультациях, в индивидуальных беседах, используются информационные письма, буклеты, анкетирование.

Всех участников образовательного процесса нужно проинформировать о том, что обучающиеся, имеющие временное освобождение от физической нагрузки, или отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, не освобождаются от участия в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня и могут выполнять комплексы упражнений с учетом их уровня состояния здоровья, индивидуальные задания, упражнения с ограничением нагрузки. На динамических переменных данная категория обучающихся может играть в доступные игры или выполнять обязанности помощников учителя.

Понимание и поддержка со стороны родителей обучающихся помогут педагогам избежать организационных и методических трудностей в данном направлении.

Практика многих общеобразовательных организаций показывает, что при проведении гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультпауз широкое использование **технического оснащения школы** положительно влияет на общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение учащихся, повышает их активность и работоспособность, улучшает внимание и память, формирует умение правильно выполнять физические упражнения и воспитывает привычку к их регулярному выполнению. Для технического сопровождения комплексов физических упражнений используются аудио- и видеосистемы, компьютеры, интерактивные доски. Технические средства могут быть объединены в общую или локальную сеть с использованием текстовой и музыкальной записи, видео и компьютерной графики.

Музыка является одним из важных компонентов привлечения большего числа учащихся от младших школьников до старшеклассников к занятиям физической культурой. Музыкальное сопровождение создает не только хорошее настроение и повышает эффективность движений, но и, как показывают исследования, оказывает положительное стимулирующее

воздействие на центральную нервную систему, динамику выносливости, состояние здоровья и эмоциональный настрой обучающихся.

Существует огромное количество прекрасных, модных музыкальных произведений. К сожалению, не все они подходят для воспроизведения в движении. Надо уметь выбирать мелодию, удобную для выполнения физических упражнений и танцевальных движений. Музыкальная фонограмма должна учитывать возраст занимающихся, их музыкальные вкусы и уровень их эстетической подготовленности. Особое внимание при подборе фонограммы для младшего школьного возраста следует обращать на смысловое содержание песни и стиль мелодии, слова песен должны хорошо прослушиваться, запись фонограммы должна быть качественной, музыка должна быть доступной для восприятия и удобной для выполнения движений.

Очень важно при подборе музыкального сопровождения учитывать его темп, ритм, характер (настроение), чтобы связь движений с музыкой была органичной. Темп музыкального произведения во многом диктует интенсивность выполнения упражнений гимнастики. Выбирая музыкальное произведение, учитывайте количество акцентов в минуту (ударных долей такта). Для этого нужно взять секундомер, включить музыку и сосчитать количество акцентированных нот ритмической группы оркестра за 10 секунд (сколько счетов укладывается в определенный промежуток времени), затем умножить полученную цифру на шесть – это и будет характеристика темпа.

При выборе музыкального произведения учитывается количество акцентов в минуту (ударных долей такта):

- 50—90 акцентов в минуту — такая спокойная мелодия подойдет для упражнений на растягивание, расслабление;
- 100—120 акцентов в минуту — более быстрая — для упражнений на развитие мышц шеи, рук, плечевого, брюшного пояса и т. п.;
- 120—180 акцентов в минуту — ритмичная, быстрая мелодия — для упражнений высокой интенсивности, подскоков, танцевальных движений.

Каждое учреждение образования в праве разрабатывать свою **систему осуществления контроля** за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня. Эффективность контроля будет достигнута только в том случае, если учителя и ученики будут понимать их цели и задачи и ответственно относиться к выполнению определенных требований и правил.

Работу по контролю за обязанностями педагогов, их умением владеть классом, обеспечивать заинтересованность и активность учащихся, формировать сознательное отношение к физкультурно-оздоровительным



мероприятиям обучающихся и их родителей осуществляет администрация на основе программы и плана реализации по данному направлению. Необходимо составить графики проведения мероприятий, определить время, место и ответственных за проведение каждого блока.

Физкультурный актив из числа обучающихся совместно с учителем физической культуры и дежурными учителями разрабатывают свой график контроля и журнал для выставления оценок каждому классу. В практике отдельных школ учащиеся дежурного класса или учащиеся 9 – 11 классов, распределившись по 1 – 8 классам, оценивают качество выполнения упражнений, дисциплину и активность во время гимнастики до уроков, качество показа инструктором из числа обучающихся, объявляют классу оценку за выполнение гимнастики, инструктору – за проведение и показ. Оценки выставляются в специально разработанный журнал. За неделю или другой временной период все баллы суммируются. На школьных линейках подводится итог с выявлением и награждением лучших классов и инструкторов. Данная форма контроля (соревнований между классами, физорганами, инструкторами) мотивирует каждого учащегося ответственно относиться к ежедневным физическим упражнениям, содействует формированию дисциплинированности, организованности, коллективизма, товарищества, взаимопомощи.

Документы, графики, таблицы, результаты, аналитические справки, фото и видеоматериалы по осуществлению контроля двигательного режима школьников могут быть размещены на школьных информационных ресурсах: сайтах, стендах, в информационных материалах и статьях, посвящённых укреплению здоровья и пропаганде здорового образа жизни.

#### Список литературы:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий. Под ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. М., «СпортАкадемПресс», 2002.
2. Бекина С.И., Ломова Т.П., Соковникова Е.Н. Музыка и движения. М., «Просвещение», 1983.
3. Боген М.М., Боген М.В. Ваш ребенок идет в школу. Психологическая и физическая подготовка. М., Книжный дом «Либроком», 2009.
4. Буцинская, П.П., Васюкова В.И., Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., «Просвещение», 1990.
5. Ворсин Е.Н., Гужаловский А.А., Глазырина Л.Д. Физическое воспитание в I – IV классах. Минск, «Асар», 1995.
6. Гужаловский А.А., Вормин Е.Н. Физическое воспитание в школе. Минск, «Полымя», 1988.

7. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5 – 6 лет. М., «Советский спорт», 2007.
8. Исаева. С.А. Физкультурные минутки в начальной школе. М., «Айрис Пресс», 2006.
9. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. М., «Просвещение». 1980.
10. Крючек Е.С., Аэробика: содержание и методика оздоровительных занятий. М., «Терра-Спорт», 2001.
11. Кузьменко М.В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста. М., МГАФК, 2007.
12. Лескова Г.П., Ноткина Н.А. Влияние физкультминутки на физическое состояние и умственную работоспособность детей. М., «ФиС». 1983.
13. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. «Фитнес-аэробика» (Методическое пособие). М., 2003.
14. Лисицкая Т. С. Гимнастика и танец. М., «Советский спорт», 1988.
15. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе. М., «Владос», 2003.
16. Методические рекомендации по профилактике мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья обучающихся в образовательных учреждениях. Сборник инструктивно-методических рекомендаций к 2009/2010 уч.г. М., Центр «Школьная книга», 2009
17. Общеразвивающие и специальные упражнения. Составитель А.П. Колтановский. М., 1979.
18. Рипа М.Д. Его пример – другим наука. Журнал «Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации», №1 (10) 2005.
19. Сапина М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология детей и подростков. М., «Просвещение». 2000.
20. Физическая культура в I – IV классах восьмилетней школы. Под редакцией З.И. Кузнецовой. Ленинград, 1961.
21. Физкультминутки. Выпуск 2. Авторы-составители С.А. Левина, С.И. Тукачева. Волгоград, «Учитель», 2009.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. М., «Академия», 2007.
23. Шипилова С.Г. Комплексы ритмической гимнастики. Кишинев, «Universitas», 1992
24. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного и продленного дня школы. М., «Просвещение», 1980.

**Нормативные документы:**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

**Авторы -составители:**

**Анисимова М.В.** – заместитель директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»

**Бегун И.С.** – методист ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания»