

**Белгородский региональный институт  
повышения квалификации и профессиональной  
переподготовки специалистов**

**Кабинет  
физической культуры и технологии**

**Нормативно-правовые документы  
образовательной области  
«Физическая культура»**

**Выпуск №1**

**Белгород  
2009**

***Составитель:***

Никифоров А.А. - заведующий кабинетом физической культуры и технологии  
БелРИПКППС

**Нормативно - правовые документы образовательной области «Физическая культура» Выпуск №1.** В помощь учителям физической культуры общеобразовательных учреждений и тренерам – преподавателям ДЮСШ. - Белгород: Изд-во БелРИПКППС, 2009. – 13 с.

В брошюре представлены некоторые основные документы, регламентирующие деятельность в области физической культуры и спорта.  
Материалы брошюры могут быть использованы учителями физической культуры в процессе учебной деятельности.

## Содержание

«О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях»	4
«О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации»	4
Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»	7
«О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях»	10
«Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»	11

## **О повышении роли физической культуры и спорта в образовательных учреждениях**

*(Письмо Министерства образования Российской Федерации  
от 26 марта 2002 г. № 30-51-197/20)*

На заседании Государственного Совета, состоявшемся 30 января 2002 года, большое внимание было уделено проблеме активизации физической культуры и спорта в образовательных учреждениях как важного социально-педагогического фактора и средства по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних.

На заседании Государственного Совета, в частности, было отмечено, что база спортивных учреждений, спортзалы учреждений общего и профессионального образования используются не всегда эффективно, особенно в вечернее время.

В целях реализации решений Государственного Совета просим рассмотреть следующие вопросы:

- о принятии мер по максимальной загрузке спортивных залов образовательных учреждений во внеурочное время (до 22 часов);
- об обеспечении общеобразовательных учреждений необходимым спортивным инвентарем, в том числе - за счет внебюджетных средств, спонсорских средств выпускников школ, родителей, работодателей и т. п.;
- о разработке региональных программ развития физической культуры и спорта с активным включением учреждений образования, ибо они охватывают большую часть детей и молодежи.

Принятие данных мер в значительной степени позволит повысить роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, предупреждении правонарушений, профилактике безнадзорности и беспризорности учащейся молодежи.

Решению данных проблем, на наш взгляд, могло бы способствовать оформление спортзалов и других спортивных сооружений как структурных подразделений образовательного учреждения.

Учитывая личное внимание к вопросам развития физической культуры и спорта, прошу дать соответствующее поручение о реализации вышеуказанных мер и взять под личный контроль исполнение принятых в этом направлении решений.

**Министр В.М. ФИЛИППОВ**

## **О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации**

*(Приказ Минобразования России, Минздрава России,  
Госкомстата России и РАО от 16 июля 2002 г. № 271/227/166/19)*

Во исполнение решения коллегий Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России и президиума РАО от 23.05.2002 N 11/9/6/5 «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» приказываем:

1. Считать приоритетными направлениями совершенствования процесса физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях, общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального, среднего и высшего профессионального образования (далее — образовательные учреждения):

создание в образовательных учреждениях, в детских и молодежных общественных объединениях условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья воспитанников и обучающихся средствами физической культуры и спорта;

обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом; формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;

совершенствование врачебно-педагогического контроля за организацией физического воспитания в образовательных учреждениях;

объективизацию методов оценки и совершенствования физического и моторного развития воспитанников и обучающихся на основе учета возрастных психофизиологических характеристик;

профилактику асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;

оснащение учебно-спортивным оборудованием и инвентарем дошкольных образовательных учреждений, общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального профессионального образования, специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии, образовательных учреждений для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (законных представителей).

2. Департаменту образовательных программ и стандартов профессионального образования (В. И. Кружалину), Департаменту по молодежной политике (Г. В. Куприяновой) Минобрнауки России, Управлению развития физической культуры Госкомспорта России (П. А. Виноградову) включить приоритетные направления совершенствования процесса физического воспитания в образовательных учреждениях в подпрограмму «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации» федеральной целевой программы «Молодежь России».

3. Департаменту общего образования Минобрнауки России (А. В. Баранникову):

3.1. Включить в действующие учебные планы общеобразовательных учреждений в установленном порядке проведение обязательных уроков по образовательной области «Физическая культура» в объеме не менее трех часов в неделю на всех ступенях общего образования.

3.2. При разработке новых базисных учебных планов в общеобразовательных учреждениях ввести дополнительный третий урок по физической культуре.

4. Управлению дошкольного образования Минобрнауки России (Т. И. Оверчук) начиная с 2003 года предусмотреть увеличение объема двигательной активности воспитанников в организованных формах оздоровительно-воспитательной деятельности до 6 — 8 часов в неделю с учетом психофизиологических особенностей детей, времени года и режима работы дошкольного образовательного учреждения.

5. Управлению начального профессионального образования Минобрнауки России (Е. Я. Бутко) предусмотреть в учебных планах начиная с 2002/2003 учебного года по всем профессиям начального профессионального образования планирование по предмету «Физическая культура» не менее четырех часов в неделю в течение всего периода обучения в проставлении итоговой оценки по завершении изучения указанного предмета. Обязательный курс физического воспитания дополнить факультативными занятиями (2 — 4 часа в неделю) по предложению педагогического совета.

6. Департаменту образовательных программ и стандартов профессионального образования (В. И. Кружалину), Департаменту общего образования (А. В. Баранникову), Департаменту по молодежной политике (Г. В. Куприяновой), Управлению среднего профессионального образования (П. Ф. Анисимову), Управлению начального профессионального образования (Е. Я. Бутко), Управлению дошкольного образования (Т. И. Оверчук), Управлению воспитания и дополнительного образования детей и молодежи (В. А. Березиной) Минобрнауки России; Управлению медицинских проблем материнства и детства Минздрава России (А. А. Корсунскому):

6.1. Обеспечить организацию процесса физического воспитания воспитанников и обучающихся в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и нормативными актами Минобразования России, Минздрава России и Госкомспорта России.

6.2. С участием Управления развития физической культуры Госкомспорта России (П. А. Виноградовым), Российской общественной физкультурно-спортивной организации «Юность России» (А. П. Зотовым), Российского студенческого спортивного союза (А. И. Киселевым) до 01.10.2002 разработать:

требования к оснащению учебно-спортивной базы образовательных учреждений среднего и высшего профессионального образования минимумом спортивного оборудования и инвентаря;

сборники материалов по оценке уровня физической подготовленности разных возрастных групп обучающихся и итоговой аттестации выпускников образовательных учреждений;

систему экспериментальных площадок по внедрению инновационных оздоровительных и физкультурно-спортивных технологий в образовательных учреждениях;

программы и учебные пособия для секций спортивной и туристической направленности;

многоуровневую структуру физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

6.3. Совместно с Департаментом государственного санитарно-эпидемиологического надзора Минздрава России (С. И. Ивановым) до 01.03.2003 разработать предложения по совершенствованию гигиенического образования обучающихся, включить в новые учебные программы основные положения по формированию навыков здорового образа жизни воспитанников и обучающихся.

6.4. Совместно с Департаментом организации и развития медицинской помощи населению Минздрава России (Р. А. Хальфиным) и Управлением развития физической культуры Госкомспорта России (П. А. Виноградовым):

6.4.1. Разработать и утвердить до 01.11.2002:

6.4.2. Разработать до 01.12.2002 систему требований к уровню физической подготовленности обучающихся как основу всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье».

7. Государственной инспекции по аттестации учебных заведений России при Минобразовании России (Ю. П. Акимову), Управлению лицензирования, аккредитации и аттестации Минобразования России (Е. И. Геворкян) при проведении лицензирования, государственной аттестации и аккредитации образовательных учреждений выявлять случаи по несоответствию содержания учебных программ и учебных часов, отводимых на физическую культуру в учебных планах образовательных учреждений, с содержанием примерных учебных программ и объемами часов, определенных в базисных учебных планах и государственных образовательных стандартах, по несоблюдению лицензионных требований в части нормативов материально-технической обеспеченности процесса физического воспитания в образовательных учреждениях.

8. Российской академии образования (Н. Д. Никандрову) совместно с Российской государственной академией физической культуры Госкомспорта России (О. В. Матыциным), Всероссийским научно-исследовательским институтом физической культуры и спорта Госкомспорта России (О. П. Юшковым), Институтом общего образования Минобразования России (В. Ф. Кривошеевым), Институтом развития профессионального образования Минобразования России (И. П. Смирновым) организовать и провести исследования, направленные:

на разработку концепции формирования физической культуры и здорового образа жизни обучающихся в процессе обучения в образовательных учреждениях;

на создание социально-педагогических технологий массового детского и юношеского спорта на основе лучших отечественных традиций;

на обоснование основ содержания образовательной области «Физическая культура» в системе общего образования и учебной дисциплины «Физическая культура» в системе профессионального образования.

9. Ректорам педагогических вузов Минобразования России и вузов физической культуры Госкомспорта России начиная с 2002/2003 учебного года увеличить в установленном порядке в рамках контрольных цифр прием студентов на специальность «022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)».

10. Руководителям общеобразовательных учреждений, образовательных учреждений начального, среднего и высшего профессионального образования исключить практику сокращения учебного времени, выделяемого на физическую культуру, установленного в базисном учебном плане и государственных образовательных стандартах.

11. Рекомендовать органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации:

11.1. Осуществлять постоянный контроль за соблюдением в общеобразовательных учреждениях, образовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования положений Федерального закона от 29.04.99 N 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и нормативных актов Минобразования России, Минздрава России, Госкомспорта России (в части организации процесса физического воспитания обучающихся и врачебно-педагогического контроля за ним).

11.2. Принять меры по созданию в образовательных учреждениях детско-юношеских и студенческих спортивно-оздоровительных клубов.

11.3. Предусмотреть в региональных программах развития физической культуры, спорта и туризма:

реконструкцию и строительство учебно-спортивной базы образовательных учреждений, обеспечение их необходимым спортивным оборудованием и инвентарем;

проведение анализа потребности рынка труда в области физической культуры, спорта, спортивно-оздоровительного туризма и разработку прогноза подготовки кадров в высших и средних специальных учебных заведениях до 2010 года.

11.4. Оказывать содействие и помощь региональным отделениям Российской общественной физкультурно-спортивной организации «Юность России», ассоциациям (отделениям) Российского студенческого спортивного союза, республиканским, краевым, областным советам Российской оборонной спортивно-технической организации в проведении внеучебной физкультурно-спортивной работы и организации спортивных мероприятий среди учащейся и студенческой молодежи.

11.5. Принять меры по расширению сети оздоровительно-спортивных и оборонно-спортивных лагерей, по организации военно-спортивных игр «Зарница» и «Орленок».

11.6. Содействовать сохранению и развитию сети образовательных учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности Минобразования России и Госкомспорта России.

12. Контроль за исполнением настоящего приказа оставляем за собой.

**Федеральный закон**  
**«О физической культуре и спорте в Российской Федерации»**  
**от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ**

**Статья 1. Цели и задачи настоящего Федерального закона.**

1. Настоящий Федеральный закон создает условия для развития массовых и индивидуальных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в учреждениях, на предприятиях, в организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, с детьми дошкольного возраста и с обучающимися

в образовательных учреждениях, работниками организаций, в том числе работниками агропромышленного комплекса, инвалидами, пенсионерами и другими категориями населения.

Статья 4. Меры государственной поддержки развития физической культуры и спорта.

1. Государство обеспечивает развитие физической культуры и спорта Российской Федерации, поддерживает физкультурное (физкультурно-спортивное) движение и олимпийское движение России и обеспечивает: создание условий для строительства и содержания спортивных сооружений по месту жительства граждан, физкультурно-оздоровительных сооружений в каждом муниципальном образовании и оказание на основе таких сооружений физкультурно-оздоровительных и спортивных услуг.

Статья 14. Развитие физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.

1. На основе Закона Российской Федерации «Об образовании» образовательные учреждения самостоятельно с учетом своих уставов, местных условий и интересов обучающихся определяют формы занятий физической культурой и средства физического воспитания, виды спорта и двигательной активности, методы и продолжительность учебных занятий на основе федеральных государственных образовательных стандартов и нормативов физической подготовленности, а также проводят внеучебную физкультурно-оздоровительную и спортивную работу с привлечением к ней учреждений дополнительного образования детей и физкультурно-спортивных объединений, в том числе федераций по различным видам спорта.

3. Органы местного самоуправления с участием органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области образования, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта имеют право вводить дополнительные учебные и внеучебные физкультурно-спортивные занятия в дошкольных и других образовательных учреждениях.

4. С обучающимися в образовательных учреждениях, имеющими отклонения в физическом развитии, занятия проводятся в рамках рекомендованной индивидуальной программы реабилитации.

5. Федеральные органы исполнительной власти, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области образования, органы исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области здравоохранения, а также дошкольные и другие образовательные учреждения в соответствии со своими уставами, их руководители:

1) обеспечивают высокий уровень проведения в режиме учебного дня ежедневных учебных и внеучебных занятий, создают условия для того, чтобы каждый обучающийся научился плавать, мог выполнить установленные спортивные нормативы, изучил основы гигиены и поддерживал свой организм в хорошем состоянии;

2) во всех дошкольных и других образовательных учреждениях проводят на основе нормативов всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье» многоразовые соревнования по циклам обучения, обеспечивают участие обучающихся в аналогичных ежегодных районных, городских, областных, краевых, республиканских спортивных соревнованиях;

3) по итогам учебного года во всех общеобразовательных учреждениях, а также в общеобразовательных учреждениях начального профессионального, среднего профессионального и высшего профессионального образования каждому обучающемуся выставляется оценка его физической подготовленности, в выпускных классах (курсах) проводятся контрольные проверки.

Статья 28. Профессиональная педагогическая деятельность в области физической культуры и спорта и профессиональная деятельность в области лечебной физической культуры.

1. К профессиональной педагогической деятельности в области физической культуры и спорта допускаются лица, имеющие документы установленного образца о

профессиональном образовании по специальности «физическая культура и спорт», выданные образовательными учреждениями, или разрешения, выданные в установленном порядке соответственно федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

2. В области лечебной физической культуры к профессиональной деятельности допускаются лица, имеющие документы установленного образца об образовании по специальности «Физическая культура и спорт» или о медицинском образовании.

Статья 30. Повышение квалификации работников физкультурно-спортивных организаций, а также работников государственных научных организаций и государственных образовательных учреждений в области физической культуры и спорта.

1. Государство создает условия для повышения квалификации не реже, чем один раз в пять лет, работников органов исполнительной власти в области физической культуры и спорта, работников физкультурно-спортивных организаций, а также работников государственных научных организаций, работников государственных образовательных учреждений и организаций, выделяет на эти цели средства за счет федерального бюджета, внебюджетных источников.

Статья 33. Строительство и содержание физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений 1. Физкультурно-оздоровительные, спортивные и спортивно-технические сооружения подразделяются на сооружения федерального, регионального и местного значения и могут принадлежать и соответствующим органам исполнительной власти, органам местного самоуправления, физкультурно-спортивным организациям, а также физическим лицам.

3. Не допускается строительство новых государственных и муниципальных образовательных учреждений всех типов без физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, а также ликвидация имеющихся сооружений, находящихся в государственной или муниципальной собственности, пока на данной территории не будут созданы равнозначные сооружения.

6. За государственными и муниципальными образовательными учреждениями среднего профессионального, высшего профессионального образования и научными организациями в области физической культуры и спорта, школами высшего спортивного мастерства, центрами олимпийской подготовки, училищами олимпийского резерва, детско-юношескими и другими спортивными школами закрепляются на праве оперативного управления здания, спортивные сооружения, имущество, оборудование и другое необходимое имущество социального, культурного, иного назначения, закрепляются в постоянное (бессрочное) пользование за ними и владельцами физкультурно-оздоровительных, спортивных и спортивно-технических сооружений выделенные им земельные участки в соответствии с земельным законодательством Российской Федерации.

Статья 34. Соблюдение правил безопасности, охрана здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью, чести и достоинству граждан, проявлений жестокости и насилия.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом,

спортивных соревнований и физкультурно - спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 41. Ответственность должностных лиц за соблюдением настоящего Федерального закона.

Должностные лица за несоблюдение положений настоящего Федерального закона несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Статья 43. О признании утратившими силу некоторых нормативных актов в связи с принятием настоящего Федерального закона.

Со дня вступления в силу настоящего Федерального закона признать утратившими силу: Основы законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте (Ведомости Съезда народных депутатов Российской Федерации и Верховного Совета Российской Федерации, 1993, №22, ст. 784).

## **О преподавании физической культуры в общеобразовательных учреждениях**

*(Письмо Минобразования России от 14 мая 1999 г. №717/11-12)*

В соответствии с Законом «Об образовании» здоровье школьников относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Важность в такой ориентации образовательной области «Физическая культура» чрезмерно высока, поскольку, согласно данным Минздрава Российской Федерации, лишь 14% детей практически здоровы, в то время как более 50% имеют различные функциональные отклонения, 35-40% — хронические заболевания. По данным специалистов, последствия интенсификации учебного процесса в образовательных учреждениях ведут к дисгармоничному физическому развитию учащихся (дефицит массы тела, снижение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем), создают проблемы с общей умственной и физической работоспособностью, психофизической перегрузкой; формированием достаточной двигательной подготовленности у обучающихся в разных видах общеобразовательных

учреждений (государственных и негосударственных, городских и сельских школах, гимназиях и колледжах). За период обучения в общеобразовательных учреждениях среди учащихся в пять раз увеличивается нарушение органов зрения, в три раза — патология органов пищеварения, в пять раз — нарушение осанки, в четыре раза — нервно-психические расстройства. По оценке специалистов, при непринятии срочных мер в скором времени здоровыми будет менее 4% учащихся образовательных учреждений.

Значимость проблемы сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения и роль образовательных учреждений в ее разрешении подчеркивается Законом «Об образовании» в ст. 51, а также Типовым положением об общеобразовательных учреждениях Российской Федерации и постановлениями Правительства России от 9 сентября 1996 г. № 1058 и от 15 января 1997 г. № 38, в которых говорится, что образовательные учреждения создают условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе в связи со значительными нарушениями в состоянии здоровья или выздоравливающие после тяжелых заболеваний, занимаются гигиенической гимнастикой и лечебной физической культурой в специальных физкультурных диспансерах или кабинетах ЛФК при поликлиниках. Во время уроков физической культуры такие учащиеся могут присутствовать на уроке и оказывать учителю помощь в его подготовке и проведении. Вместе с тем по согласованию с родителями, директором и врачом образовательного учреждения учитель может освобождать их от присутствия на уроке.

Освоение содержания учебных программ основной и средней (полной) общеобразовательной школы по предмету «Физическая культура» заканчивается итоговой аттестацией и в аттестате об окончании основного и среднего (полного) общего образования выставляется итоговая отметка по данному учебному предмету. Согласно Положению об итоговой аттестации выпускников общеобразовательных учреждений (приказ Минобрнауки России от 24 февраля 1995 г. № 88) выпускники имеют право в качестве экзамена по выбору сдавать экзамен по физической культуре. Основанием для допуска к экзамену является выполнение учащимися требований учебных программ основной и средней (полной) школы. Экзаменационный материал для проведения выпускных экзаменов, выбранных выпускниками, составляется общеобразовательным учреждением самостоятельно с учетом Примерных вопросов для проведения итоговой аттестации выпускников 9 и 11 классов, разработанных Минобрнауки России.

Итоговая отметка определяется на основании годовой и экзаменационной.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальным медицинским группам, аттестовываются по результатам выполнения требований учебных программ (по разделу знаний и практических умений), разработанных на основе примерных программ для учащихся основной и средней (полной) школы. Оценивание физической подготовленности учащихся специальных медицинских групп осуществляется на основе требований «Программы по физической культуре для учащихся, отнесенных к специальным медицинским группам» (М., 1986).

### **Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений**

*(Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. N 13-51-86/13)*

Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 часов в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений учащегося.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Организация двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений требует научно-обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, возможности общеобразовательного учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели.

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки школьников в течение учебных занятий определяется с учетом закономерных изменений умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы, тесно связаны с суточным ритмом их физиологических

функций и зависят от длительности и особенностей школьных предметов. В первой половине дня работоспособность школьников достигает наиболее высоких показателей к 10 - 11 часам. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями рекомендуется проведение гимнастики (комплекс из 4 - 6 общеразвивающих упражнений) продолжительностью 6 - 7 минут. Упражнения должны воздействовать на все основные группы мышц. При выборе содержания и формы двигательной активности должны учитываться возрастные особенности физиологических и психофизиологических функций детей. Один раз в 2 - 3 недели комплексы гимнастики целесообразно заменить новыми.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 градусов Цельсия. Если условия не позволяют проводить гимнастику на открытом воздухе, то она проводится в хорошо проветриваемых коридорах и других помещениях школы.

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физических упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся. Исследования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5 - 9-х классов - между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой цели, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность организма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4 - 5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса - 1,5 - 2 минуты. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Для учащихся младших классов игры подбираются наиболее простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава, быстро появляются результаты.

Для учащихся 5 - 9-х классов рекомендуется использовать командные игры, подводящие к спортивным, например, настольный теннис, бадминтон, пионербол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Заканчиваются игры за 5 минут до начала очередного урока.

Учащиеся 10 - 11-х классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. В качестве основного содержания при проведении физических упражнений и игр на перемене с этой категорией учащихся используются в основном упражнения из спортивных игр.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 часа в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в ходе проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще не менее 2 часов двигательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад,

дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобразовательным учреждением в зависимости от местных условий - климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы.

Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1 - 4-х классов составляет 3 часа, для 5 - 9-х классов - 4 часа, для 10 - 11-х классов - 5 часов. В содержание дней здоровья и спорта могут входить подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования, различные развлечения. Для участия в этих мероприятиях необходимо привлекать всех учащихся школы, имеющих разрешение врача.

**Руководитель Департамента общего образования,  
член коллегии А.В.БАРАННИКОВ**