

Организация физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования в шестой день школьной недели

При всей значимости урока физической культуры, как основы процесса физического воспитания учащихся в учреждениях образования, исключительная роль в формировании здорового образа жизни принадлежит **внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе.**

Шестой день школьной недели может быть наполнен различным содержанием. Это и кружки по интересам, и занятия в различных студиях, и участие в общественно-полезных делах. При этом значительно возрастает роль физической культуры как наиболее эффективного средства сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Грамотно используя и чередуя различные средства, формы и методы физического воспитания, можно весьма эффективно повышать физическую и интеллектуальную работоспособность школьников, а также положительно воздействовать на сознание школьников при формировании основ здорового образа жизни. Но физкультурные занятия и мероприятия не могут заменять другие формы воспитательной работы с учащимися.

Даже при отсутствии уроков суббота не является для всех учителей-предметников и классных руководителей выходным днем (за исключением совпадений с праздничными днями). Поэтому администрация учреждений образования должна грамотно планировать содержание шестого дня школьной недели. При этом следует учитывать, что учителя физической культуры не могут заменить работу всего педагогического коллектива и обеспечить занятость детей в шестой день учебной недели. Для детей, посещающих школу в этот день, должны быть предоставлены возможности реализации своих интересов в различных сферах деятельности – от кружковых занятий до индивидуальных консультаций.

Известно, что в рамках внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы учителя физической культуры планируют и проводят различные мероприятия и спортивные соревнования. В течение учебного года количество таких мероприятий может достигать до 40 и более. Поэтому, в соответствии с действующими нормативными документами Министерства образования, учителям физической культуры рекомендовано не только грамотно планировать указанные мероприятия (ежемесячно не менее двух-трех мероприятий с максимальным охватом учащихся), но и согласовать с администрацией сроки их проведения в шестой день учебной недели на каждый месяц учебного года.

Если в учреждении образования работает один учитель физической культуры, то с учетом интересов школы и отдела образования рекомендуется планировать и проводить физкультурно-оздоровительные мероприятия по субботам 2-3 раза в месяц. Если в школе работают два и более учителей физической культуры, то практически каждую субботу по очереди они привлекают детей к физкультурно-оздоровительным мероприятиям.

При этом **время**, затраченное на подготовку и проведение данных мероприятий, **фиксируется** каждым учителем **в журнале** внеклассной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы и оплачивается в соответствии с действующим законодательством.

На практике не редки случаи, когда отделы образования дают распоряжения администрации школ об организации работы спортивных залов по субботам, например, с 10-00 до 20-00. Директор, не принимая во внимание объем месячной внеклассной нагрузки учителя физической культуры и план его мероприятий, устно дублирует указанное распоряжение. На наш взгляд, такие действия не только мало эффективны с точки зрения системы и методики физического воспитания, но и зачастую вызывают негативную реакцию у учителей и учащихся, а также порождают конфликтные ситуации.

Заставлять работать учителя по субботам в объеме 8-10 часов с правовой точки зрения является нарушением трудового законодательства. Например, учитель физической культуры в рамках внеклассной спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы запланировал на субботу два мероприятия, которые пройдут в течение 4-х часов (с 10-00 до 14-00). В оставшееся время администрация школы может организовать классных руководителей и учителей-предметников на проведение в спортивном зале внутриклассных физкультурно-оздоровительных мероприятий.

Таким образом, организационное содержание шестого учебного дня недели в целом должно носить комплексный характер.

Одной из главных задач, стоящих перед каждым учреждением образования, является оптимальный охват учащихся физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, недели, месяца и учебного года. Содержание таких мероприятий позволяет предупреждать не только гиподинамию (двигательную недостаточность) у учащихся, но и участвовать в подвижных играх всем учащимся, в том числе и отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной и специальной медицинским группам. При этом очень важно совместно с медицинскими работниками регулярно отслеживать **оздоровительный эффект** от проведенных мероприятий.

Значительная роль при организации и проведении массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий в шестой день школьной недели отводится социальному педагогу. Работа с родителями, привлечение их не только к организации и судейству, но и к непосредственному участию в общешкольных мероприятиях совместно с детьми, позволяет значительно повысить оздоровительную и воспитательную направленность таких мероприятий.

В стране накоплен богатый **опыт** проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися в шестой день учебной недели. В качестве примера можно привести Дятловский отдел образования Гродненской области. На базе учреждений образования этого района в октябре 2004 года проведен республиканский семинар, во время которого педагогические коллективы Хвиневичской СШ, СШ № 3 и гимназии № 1 г. Дятлово продемонстрировали современные формы и методы организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в шестой день учебной недели.

Участники семинара увезли с собой передовые технологии привлечения всего педагогического коллектива учреждения образования к решению вопросов формирования здорового образа жизни у учащихся через организацию физкультурных праздников в шестой день учебной недели. Опыт Дятловского отдела образования рекомендован к распространению и внедрению во всех регионах страны.

Попрежнему среди лучших в организации шестого дня учебной недели остаются Столбцовский район, г. Слуцк, г. Молодечно Минской области, г. Барановичи (СШ № 9, гимназия № 4) Брестской области, г. Добруш (гимназия), г. Гомель (СШ № 51, 52, 59), Мостовский район (Песковская СШ) Гродненской области, Г. Витебск (СШ № 5, 28, 37), Могилевский район (Кадинская СШ), г. Мстиславль (СШ № 2), г. Бобруйск (СШ № 26), г. Осиповичи (СШ № 4), а также столичные школы № 29, 95, 137, 159 и 186.

Эффективность физкультурно-оздоровительных занятий в шестой неучебный день недели в указанных учреждениях образования прежде всего проявляется в низком уровне заболеваемости учащихся, высокой степени интеллектуальной работоспособности, большом количестве победителей и призеров предметных олимпиад на районном, городском, областном и республиканском уровнях, довольно высоком проценте выпускников, поступающих ежегодно в высшие и средние специальные учреждения образования.

Особое место среди физкультурно-оздоровительных мероприятий в учреждениях образования отводится дням **здоровья, спорта и туризма**. Министерство образования Республики Беларусь ежегодно рекомендует всем учреждениям образования **ежемесячно** планировать массовые физкультурно-оздоровительные мероприятия и проводить их в шестой день учебной недели. Особое место при этом должно отводиться дням здоровья, проводимым в начале и конце учебного года.

Дни здоровья, спорта и туризма являются активной формой отдыха, которые способствуют снижению усталости, противодействуют утомлению и улучшают умственную работоспособность учащихся. При правильном подборе средств и оптимальной двигательной дозировке они способствуют укреплению здоровья учащихся, формированию у учащихся жизненно важных двигательных навыков и умений, воспитывают сознательную дисциплину, трудолюбие, формируют основы здорового образа жизни.

Одной из основных задач дней здоровья, спорта и туризма является достижение максимального оздоровительного эффекта. Упражнения, соревнования, подвижные, спортивные и народные игры подбираются в соответствии с возрастными особенностями учащихся, сезонными и погодными условиями при безусловном соблюдении Правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь.

Как правило, дни здоровья, спорта и туризма в школах планируются и проводятся в шестой день учебной недели ежемесячно, а также во время каникул в течение учебного года. Конкретные сроки их проведения определяют учителя физической культуры совместно с администрацией учреждений образования.

В городских школах с большим количеством учащихся рекомендуется проводить дни здоровья, спорта и туризма с параллельными или смежными группами классов, например, в I – II классах, III - IV классах, V – VII классах, VIII- IX классах, X – XI классах.

В сельских школах, а также в школах с небольшим количеством учащихся (например, 200-300 чел.) допускается проводить дни здоровья, спорта и туризма отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы.

Продолжительность таких мероприятий, как правило, должна быть не более 2-х - 3-х часов для учащихся начальной школы, и не должна превышать 4-х часов для учащихся базовой школы и 5-ти часов для учащихся средней школы.

В содержание дней здоровья включаются подвижные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), массовые соревнования по смотру уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси", открытые старты (дни рекордов) на лучшего бегуна, прыгуна, метателя, различные виды соревнований "Олимпийская снежинка", "Золотая шайба", "Неделя лыжника", "День бегуна", "День метателя", внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, ручному мячу, настольному теннису, шашкам, шахматам и др.

С учащимися начальных классов рекомендуется проводить такие мероприятия, как «Спортландия», «Весёлые старты», «Папа, мама, я – спортивная семья» и др.

Тематика дней здоровья, спорта и туризма может изменяться и дополняться в зависимости от погодных условий. Например, лыжные прогулки и соревнования для учащихся I-IV классов проводятся в местах, защищённых от ветра, со слабопересечённым рельефом, при температуре воздуха не ниже минус 15 градусов мороза, а при наличии слабого ветра – до минус 10 градусов мороза.

Успех любого спортивного мероприятия зависит от правильного и своевременного **планирования**. В годовом плане спортивно-массовых мероприятий учреждения образования предусматриваются все дни здоровья, спорта и туризма, а так же определяются примерные сроки их проведения.

После утверждения сроков и программы дней здоровья и спорта директор, заместитель директора учреждения образования на первом педагогическом совете знакомят классных руководителей и учителей с **планом спортивно-массовых мероприятий учреждения образования на учебный год**. План вывешивается в учительской, спортивном уголке.

Для подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма привлекается весь педагогический коллектив, а также члены совета физкультуры, медицинский персонал, родительский актив.

Учитель физической культуры совместно с физкультурным активом организует подготовку необходимого оборудования и инвентаря, а так же мест проведения мероприятия, по мере необходимости предусматривает тренировки и репетиции учащихся к дням здоровья, спорта и туризма. Целесообразно заблаговременно провести совещание с классными руководителями, физорганами, капитанами команд, главной судейской коллегией, на котором

обсуждаются основные пункты положения и сценария дня здоровья, спорта и туризма.

При организации и проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований. Желательно, чтобы каждый класс (группа) имели эмблему, девиз и т.д. Классные руководители привлекают членов родительских комитетов к помощи в организации и подготовке ребят к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма.

Сценарии проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий можно найти на страницах журналов «Физическая культура и здоровье», «Физическая культура в школе» и др. Как правило, в их содержание входят:

- ✓ организация начала мероприятия с торжественным построением учащихся с подъёмом флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово членов администрации учебного заведения, знаменитых спортсменов Республики Беларусь и т.п.;

- ✓ порядок представления команд, последовательность их участия в номерах программы;

- ✓ показательные выступления лучших спортсменов учебного заведения или ДЮСШ, номера художественной самодеятельности и т.п.;

- ✓ организация закрытия мероприятия с торжественным построением учащихся, опусканием флага под гимн Республики Беларусь, заключительным словом членов администрации учебного заведения, приглашенных гостей, родителей, награждение победителей, призёров и активистов, подведение итогов и т.п.).

Желательно, чтобы программы проведения дней здоровья, спорта и туризма соответствовали учебному материалу программ по физической культуре. Так, для учащихся начальных классов желательно включать знакомые подвижные игры, эмоциональные эстафеты, упражнения смотра уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси".

Для учащихся V - IX классов в программу дней здоровья, спорта и туризма по лёгкой атлетике можно включить легкоатлетическое троеборье: бег 60 м, метание теннисного мяча и прыжки. Для учащихся старших классов - бег 100 м, прыжки в длину, метание гранаты, спортивные и подвижные игры, эстафеты и др.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в учреждении образования строится на основе широкой самодеятельности учащихся. Большую помощь в организации и проведении спортивных праздников оказывает **физкультурный актив**. С физкультурным активом учреждения образования проводятся семинары, инструктажи и другие мероприятия, где вырабатываются практические навыки проведения соревнований по отдельным видам спорта. Такие занятия рекомендуется проводить не реже одного раза в месяц, где каждый из членов физкультурного актива, судей-общественников учится организовывать и проводить соревнования по лёгкой атлетике, туризму, спортивным и подвижным играм.

Наиболее опытным членам физкультурного актива может быть присвоено звание «Судья по спорту».

Физкультурный актив может работать в следующих направлениях:

- оказывает помощь администрации учебного заведения, классным руководителям (кураторам групп) и учителям физической культуры в организации и проведении дней здоровья и спорта;

- помогает учителю физической культуры готовить и направлять общественных инструкторов, судей и физоргов в классы (группы) для организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма; распределяет судей-общественников по бригадам, изготавливает для них нарукавные повязки или другие знаки различия; представляет к поощрению судей-общественников, отличившихся в судействе соревнования и др.;

- проводит агитационную работу по вопросам физической культуры, спорта и туризма, используя для этого стенную печать, радио учебного заведения, фотовитрину, плакаты, альбомы. За несколько дней до начала соревнований вывешивает красочное объявление, которое содержит подробную программу дней здоровья, спорта и туризма;

- обеспечивает подготовку инвентаря и мест соревнований (подготовка ям для прыжков, беговой дорожки, секторов для метания, флажков, транспарантов, лозунгов, протоколов, пригласительных билетов для родителей, представителей общественных организаций и т.д.).

Большую помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма могут оказать родители, шефы и тренеры ДЮСШ, которые привлекаются к непосредственной организации и проведению дней здоровья, спорта и туризма. Например, они рассматривают и утверждают программу, календари соревнований, судейские бригады по отдельным видам спорта, определяют лучшие классы (группы), проводят организаторскую и пропагандистскую работу по широкому вовлечению учащихся в соревнования.

При проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо соблюдать нормы санитарно-гигиенического состояния мест соревнований, а так же строго выполнять Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь.

При проведении дней здоровья и спорта, а также различных соревнований врач или медсестра обязаны присутствовать на месте соревнований и, при необходимости, оказывать медицинскую помощь.

Своевременное подведение итогов в торжественной обстановке – одно из условий успешного проведения дней здоровья, спорта и туризма.

Туристские походы способствуют не только укреплению здоровья учащихся, но и обеспечивают их активный отдых. Как правило, они планируются и проводятся в сентябре – октябре и в конце мая - начале июня. Лыжные походы планируются в соответствии с погодными условиями и наличием снежного покрова. Условия проведения туристских походов должны соответствовать требованиям «Инструкции по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися», утверждённой приказом Министерства образования Республики Беларусь от 3 декабря 2002г. № 50.

Туристские походы могут быть однодневными и многодневными. В однодневном туристском походе могут участвовать школьники, прошедшие соответствующую подготовку и медицинский осмотр.

Учитывая возраст детей, рекомендуется следующая длительность переходов и максимальный вес снаряжения:

Контингент (класс)	Длина перехода (км)	Вес снаряжения юн/дев (кг)
II - III	6	2/2
IV - V	12	3/3
VI - VII	15	5/4
VIII - IX	20	6/5
X – XI (ПТУЗ, ССУЗ)	24	8/6

Учащиеся первого и второго классов могут принимать участие в походах в лес, на луг, в парк и т.д. Во время похода с учащимися проводятся увлекательные познавательные подвижные игры, эстафеты.

Желательно соблюдать такой режим передвижения, при котором после каждого километра движения организуется 15-минутный отдых, а в середине пути – привал не менее одного часа. Если программа похода для учащихся предусматривает проведение подвижных игр, то они проводятся на большом привале, после часового отдыха.

Каждый класс (группа), пройдя свой маршрут, принимает участие в соревнованиях по проверке туристских навыков.

Программа соревнований учащихся IV-XI классов может состоять из следующих заданий:

- укладка рюкзака;
- установка палатки;
- разжигание костра;
- заготовка топлива для приготовления обеда;
- хранение снаряжения, одежды;
- охрана природы, умение правильно хранить продукты и др.;
- конкурсы на лучший обед, туристскую песню, газету, зарисовку, определение погоды;
- элементы спортивного ориентирования;
- движение по азимуту;
- переправа по бревну;
- маятник и др.

Итоги соревнований по туристским навыкам подводятся руководителем похода на общем собрании, а материалы похода оформляются и вывешиваются на спортивном стенде.

Плавание служит прекрасным средством отдыха, укрепления здоровья, закаливания.

С особой тщательностью следует готовиться к дням здоровья и спорта по плаванию. Прежде чем приступить к подготовке соревнований, нужно

выяснить, кто из детей умеет плавать. В соревнованиях участвуют все учащиеся, имеющие медицинское разрешение.

Дни здоровья по плаванию проводятся в бассейнах или на открытых водоёмах (реки, озёра), в специально отведенных и оборудованных для этих целей местах. Наиболее привлекательными и зрелищными для детей являются водные праздники «Нептуна». При организации занятий на воде в соответствии с правилами безопасности нужно ограждать места размещения детей на суше, места купания на воде, оборудовать простейшие сооружения для смены одежды, навесы, предохраняющие от солнечных лучей и др. Необходимо иметь спасательные средства и средства для оказания первой доврачебной помощи. Соревнования по плаванию на открытых водоёмах проводятся в тёплую погоду при температуре воды не ниже +21⁰ для детей до 9 лет, с 10 лет и старше - не ниже +18⁰.

В целях предупреждения несчастных случаев во время проведения соревнований по плаванию необходимо поддерживать строгую дисциплину, не разрешать учащимся уходить до окончания соревнований. Дети должны находиться под постоянным контролем классных руководителей.

В целях оказания методической помощи учителям физической культуры и другим педагогическим работникам учреждений образования приводим **примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма на учебный год.**

Дата	Мероприятия	Примерная программа
Сентябрь	Физкультурный праздник, посвященный началу учебного года. День бегуна.	Смотр уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси" (беговая программа), "День рекордов" по бегу на различные (классические) дистанции
Октябрь	День многоборья	Легкоатлетическое 4-хборье, подвижные игры
Ноябрь	Осенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся
Декабрь	День гимнаста	Смотр уровня физической подготовленности учащихся в рамках молодёжного физкультурно-спортивного движения "Олимпийские надежды Беларуси", "День рекордов" по выполнению гимнастических упражнений на высокой перекладине.
Январь	День лыжника	Соревнования в лыжных гонках, биатлон со снежками, спуск с горки на санках (с учётом времени, определённой и ограниченной зоной разгона)
Февраль	День баскетболиста	Соревнования по штрафным броскам, броскам с 6 м с определённым количеством мячей и времени и др.
Март	День плавания (при	Соревнования в плавании и эстафетах.

	наличии бассейна) или День прыгуна	Прыжки в высоту, в длину с места, через скакалку.
Апрель	Весенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся
Май	День туриста	Туристский слёт, походы, экскурсии