

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА УЧАЩИХСЯ И СТУДЕНТОВ»

ОРГАНИЗАЦИЯ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА В
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

(методические рекомендации)

Методические рекомендации «Организация дней здоровья, спорта и туризма в учреждениях образования» разработали заместитель директора учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» Овчаров В.С. и начальник учебно-методического отдела учреждения «Республиканский центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» Канищев А.Д.

Методические рекомендации адресованы сотрудникам органов управления образованием, руководителям и педагогическим работникам общеобразовательных учреждений, руководителям методических объединений учителей физической культуры для оказания помощи в организации и проведении ежемесячных дней здоровья с учащимися в рамках республиканской акции «Здоровый я - здоровая страна!».

Введение.

С 2007 года в стране проводится республиканская акция «Здоровый я - здоровая страна!», которая предполагает многолетнее планирование и проведение разнообразных мероприятий, направленных на профилактику, сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, формирование у них здорового, физически активного образа жизни.

Одной из наиболее эффективных форм работы с учащимися в указанном направлении является организация и проведение в течение учебного года в каждом учреждении образования страны ежемесячных дней здоровья, спорта и туризма. Перед организаторами данных мероприятий поставлена задача использования разнообразных активных форм отдыха, снимающих накопленное в процессе обучения психическое, интеллектуальное и физическое утомление, и способствующих улучшению физической и умственной работоспособности учащихся.

Содержание дней здоровья, спорта и туризма тесно связано с учебно-воспитательным процессом и является продолжением действующих учебных программ по физической культуре. В процессе подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма происходит закрепление и совершенствование учебного материала, изученного на уроках физкультуры. Кроме этого, у учащихся расширяются и углубляются знания о видах спорта и физкультурно-спортивной деятельности. В условиях спортивных соревнований формируется стойкая мотивация для занятий тем или иным видом спорта.

Нельзя не учитывать еще один существенный фактор - привлечение к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и спортивных соревнованиях практически всех учащихся, в том числе отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры. Данный контингент учащихся с успехом привлекается к оформлению мест соревнований, участию в мероприятиях в качестве членов жюри, судейству спортивных соревнований, а также участию в различных конкурсах, например, рисунков на спортивную тему, семейных фотографий на тему «Здоровый образ жизни» и др.

Использование многообразных форм организации и проведения дней здоровья, спорта и туризма в практике работы учреждений образования активизирует пропаганду регулярных занятий физической культурой и спортом среди учащихся, приобщает их к систематическим занятиям в физкультурных кружках и спортивных секциях.

Одним из важнейших требований, предъявляемым к дням здоровья, спорта и туризма, является достижение максимального оздоровительного эффекта для учащихся. Выбор и использование упражнений, подвижных и народных игр, спортивных соревнований должны соответствовать возрастным половым особенностям учащихся и проводиться при безусловном соблюдении действующих правил безопасности занятий по физической культуре и спорту в учреждениях образования.

ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА

В каждом учреждении образования планируются и проводятся для учащихся каждую вторую субботу месяца в течение учебного года дни здоровья, спорта и туризма. Сроки их проведения определяет администрация учреждения образования по согласованию с отделом (управлением) образования.

Дни здоровья, спорта и туризма проводятся в качестве физкультурно-спортивного праздника с участием всех учащихся учреждения образования. При этом рекомендуется планировать и проводить мероприятия одновременно со всеми классами по подгруппам - отдельно для учащихся начальной, базовой и средней школы.

Продолжительность мероприятий, как правило, не должна превышать трех часов для учащихся I - IV классов, четырех часов для учащихся V - IX (X) классов и пяти часов для учащихся X (XI) - XI (XII) классов.

Тематика дней здоровья, спорта и туризма должна учитывать возраст учащихся, климатические и погодные условия, традиции учреждения образования, наличие спортивных сооружений, оборудования и инвентаря, участие родителей, классных руководителей, других педагогических работников. В организации физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися могут участвовать представители спортивных обществ и организаций. Большой воспитательный эффект на учащихся оказывает присутствие и участие в спортивных праздниках знаменитых спортсменов, чемпионов Европы, мира, Олимпийских игр.

В содержание дней здоровья, спорта и туризма следует включать подвижные, народные и спортивные игры, игры на местности, туристские походы (пешие, лыжные и др.), 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 и т.д. Особой популярностью у учащихся пользуются такие соревнования, как «Олимпийская снежинка», «Золотая шайба», «Неделя лыжника», «День бегуна», «День метателя», а также внутришкольные соревнования по гимнастике, баскетболу, волейболу, гандболу, теннису настольному, туризму.

Для учащихся начальных классов рекомендуется проводить детские спортивные игры «Вас вызывает Спортландия!», «Весёлые старты», «Папа, мама, я - спортивная семья», а в зимний период - различные мероприятия с катанием на коньках, лыжах, санках, метанием снежков и др.

Подготовка и проведение дней здоровья, спорта и туризма требует участия не только учителей физической культуры, но и всего педагогического коллектива, а также членов совета коллектива физической культуры и родительского актива учреждения образования.

На этапе организации и подготовки физкультурно-оздоровительного мероприятия или соревнований по виду спорта на учителя физической культуры возлагается организация тренировок и репетиций с учащимися,

проведение семинаров для членов жюри и судей по спорту, проведение совещаний с классными руководителями, физоргками, капитанами команд, судьями, обсуждение и корректировка содержания сценариев о днях здоровья, спорта и туризма, соблюдение спортивных ритуалов (парад открытия соревнований, подъем флага под гимн Республики Беларусь, награждение победителей и т.д.). При организации и проведении дней здоровья, спорта и туризма необходимо красочно оформить места проведения соревнований.

Как правило, общее руководство организацией и проведением общешкольных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий осуществляет заместитель директора общеобразовательного учреждения по воспитательной работе.

При подготовке мест соревнований необходимо соблюдать не только санитарно-гигиенические нормы, но и действующие «Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом» (утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 21.12.2004 №10).

Организаторам внутришкольных спортивных соревнований и физкультурно-оздоровительных мероприятий следует помнить, что **школьники, не прошедшие медицинский осмотр и не получившие допуск врача, заверенный подписью и личной печатью врача или печатью медицинского учреждения, не допускаются к участию в названных мероприятиях.**

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

Успех любого спортивного мероприятия зависит от его правильного и своевременного планирования. В годовом плане физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий учреждения образования, который утверждает руководителем общеобразовательного учреждения, предусматриваются ежемесячные дни здоровья, спорта и туризма, определяется их тематика, устанавливаются сроки их проведения, регламентируется участие в них школьников различных классов. С целью освещения хода подготовки и проведения дней здоровья, спорта и туризма используются школьные стенгазеты, объявления, бюллетени, организуются радиопередачи на спортивные темы.

Законом Республики Беларусь «О физической культуре и спорте» (ст. 27, п. 4) определено, что спортивные соревнования проводятся в соответствии с положениями о проведении (регламентами проведения) соревнований по виду спорта, утверждаемыми лицами, проводящими соревнования.

Положение о проведении соревнований по видам спорта в учреждении образования разрабатывается на основании Примерного положения о проведении спортивного соревнования, утвержденного постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.12.2004г. №12, и должно включать в себя следующие главы: общие положения;

- субъекты (участники) спортивных соревнований;
- условия участия в спортивном соревновании;
- программа спортивного соревнования;
- условия проведения спортивного соревнования и определения победителей;
- награждение победителей спортивного соревнования;
- условия финансирования спортивного соревнования;
- протесты.

Для организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися разрабатываются сценарные планы, в которых, как правило, указываются:

- описание организации начала мероприятия, например, торжественное построение учащихся, подъём флага под гимн Республики Беларусь, вступительное слово представителя администрации общеобразовательного учреждения, представление членов жюри, выступления знаменитых спортсменов, родителей, приглашенных и т.п.;

- перечень участвующих команд, их капитаны и классные руководители;
- порядок участия команд в конкурсах и прохождения этапов эстафет;
- место и время показательных выступлений лучших спортсменов школы, города, района, номера художественной самодеятельности и т.п.;

- описание организации закрытия мероприятия, т.е. торжественное построение учащихся, заключительное слово представителя администрации общеобразовательного учреждения, подведение итогов мероприятия, награждение победителей, призёров, классных руководителей и т.п.

Накануне дней здоровья, спорта и туризма спортивным активом общеобразовательного учреждения проводится в каждом классе организационная и воспитательная работа по максимальному привлечению всех школьников к участию в физкультурно-оздоровительных мероприятиях. Классный руководитель совместно с учащимися и членами родительского комитета определяют задачи каждому ученику, разрабатывают и рисуют эмблему, выбирают девиз, определяют спортивную форму и др. Отдельно оговариваются условия участия в мероприятии учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и группе лечебной физической культуры.

Большую помощь в организации и проведении спортивных соревнований и праздников может оказать физкультурный актив учреждения образования (физорги классов, учащиеся старших классов, активно занимающиеся различными видами спорта в детско-юношеских спортивных школах и внешкольных учреждениях.) Учителя физкультуры проводят с физкультурным активом семинары, методические занятия, на которых вырабатываются практические навыки организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий.

Из сложившейся практики, физкультурный актив может работать в следующих направлениях:

- оказывает помощь администрации учебного заведения, классным руководителям и учителям физической культуры в организации и проведении общешкольных дней здоровья, спорта и туризма;
- помогает учителю физической культуры в организации и проведении внутриклассных дней здоровья, спорта и туризма;
- проводит агитационную работу по вопросам физической культуры, спорта и туризма, используя для этого стенную печать, радио учебного заведения, фотовитрину, плакаты, альбомы;
- обеспечивает подготовку физкультурного инвентаря и оформление мест соревнований.

Большую профессиональную помощь в подготовке учащихся к предстоящим дням здоровья, спорта и туризма могут оказать тренеры ДЮСШ и СДЮШОР. Они, при необходимости, разработают положение о спортивном соревновании или сценарий физкультурно-оздоровительного праздника, предоставят для судейства соревнований тренеров по видам спорта, проведут организационно-пропагандистскую работу по широкому привлечению учащихся и их родителей к участию в соревнованиях.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДНЕЙ ЗДОРОВЬЯ, СПОРТА И ТУРИЗМА.

Как указывалось выше, в содержание дней здоровья, спорта и туризма могут быть включены и спортивные соревнования, и физкультурно-оздоровительные мероприятия. Предлагаем примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма, который может быть положен в основу разработки аналогичного календаря для каждого общеобразовательного учреждения.

**Примерный календарь дней здоровья, спорта и туризма
общеобразовательного учреждения _____
на 200__ - 200__ учебный год для учащихся I-IV и V-XI(XII) классов.**

Сроки	Классы	Мероприятия	Примерная программа
Сентябрь	I-IV	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Спортивный праздник, посвященный началу учебного года «День бегуна»	Соревнования смотра уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси» (беговая программа). «День рекордов» по бегу на различные дистанции.
Октябрь	I-IV	День туриста «Всеми классом в поход!»	Экскурсии в лесопарковые зоны, однодневные туристские походы.

	V-XI	День многоборья	Легкоатлетические многоборья, подвижные и народные игры и эстафеты.
Ноябрь	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я - здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	Осенний кросс.	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся.
Декабрь	I-IV	«Стремительный мяч!» Спортивный праздник «Я-гимнаст!»	Соревнования по гандболу. Соревнования на лучшее исполнение комплексов упражнений утренней гимнастики
	V-XI	День гимнаста (акробата, атлета...)	Соревнования смотря уровня физической подготовленности учащихся «Олимпийские надежды Беларуси». «День рекордов» по выполнению гимнастических упражнений на снарядах и с инвентарем.
Январь	I-IV	Физкультурный праздник «Здравствуй, зимушка-зима!»	Игры и эстафеты на лыжах, с санками, с метаниями снежков в цель и др.
	V-XI	День лыжника, День биатлониста, «Снежный снайпер»	Соревнования в лыжных гонках на классических дистанциях, биатлон со снежками, игры со спусками с горки на санках и др.
Февраль	I-IV	Физкультурный праздник «Папа, мама, я - здоровая семья!»	Подвижные игры и эстафеты с участием родителей учащихся.
	V-XI	День баскетболиста (волейболиста, гандболиста...) «Стремительный мяч!» «Снежный снайпер».	Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча и др. Биатлон со снежками.
Март	I-IV	Физкультурные праздники: «Кузнечики!», проводы зимы «Масленица»	Соревнования в прыжках в длину с места, в прыжках через короткую скакалку и др. Подвижные игры и эстафеты на лыжах, катание с гор на санках.
	V-XI	День пловца (при наличии бассейна). День прыгуна.	Плавание различными способами на различных дистанциях. Прыжки в высоту с разбега, в

			длину с места. Прыжки через короткую скакалку
Апрель		Соревнования «Золотая скакалка»	
	I-IV	Физкультурный праздник «Играй и побеждай!»	Подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	Весенний кросс	Классические кроссовые дистанции в соответствии с возрастом учащихся.
Май		День спортивных игр «Стремительный мяч!»	Соревнования в штрафных бросках, в передачах и ловле мяча, игры между классами и др.
	I-IV	Спортивный праздник, посвященный окончанию учебного года	Народные игры, эстафеты, подвижные игры «Вас вызывает Спортландия!»
	V-XI	День легкоатлета.	Легкоатлетические соревнования в беге, метаниях, прыжках.
		День туриста.	Туристский слёт, туристские походы, экскурсии

Соревнования по видам спорта, входящие в программу дней здоровья, спорта и туризма, а также физкультурно-оздоровительные мероприятия могут планироваться и проводиться в рамках внутришкольной круглогодичной спартакиады.

Спортивные соревнования и физкультурно-оздоровительные мероприятия могут проводиться в следующих формах:

- > соревнования по видам спорта между классами;
- > матчевые встречи между классами, командами параллелей классов;
- > дни бегуна, метателя, прыгуна, спринтера, многоборца, гимнаста, баскетболиста и т.д. (проводятся как лично-командные, так и личные);
- > первенства учреждения образования по видам спорта (проводятся как лично-командные, так и личные, в которых могут принимать участие учащиеся близлежащих учебных заведений, например, малокомплектных школ);
- > туристские слёты и соревнования;
- > комплексные соревнования по народным, подвижным и спортивным играм, лёгкой атлетике, лыжным гонкам, гимнастике, допризывной подготовке;
- > конкурсы в отдельных упражнениях (метания снежков, набивных мячей, броски баскетбольного мяча по кольцу и др.)

ПЕРЕЧЕНЬ ДЕЙСТВУЮЩИХ НОРМАТИВНЫХ ДОКУМЕНТОВ
И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Закон Республики Беларусь "Об образовании". Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2002 г., № 37, 2/844.

Закон Республики Беларусь "О физической культуре и спорте". Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2003 г., №135, 2/1000.

Закон Республики Беларусь "Об общем среднем образовании". Национальный реестр правовых актов Республики Беларусь, 2006 г., №108, 2/1238.

Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь (I-IV ступени, возраст 7-21 год). Минск, 1999.

Программа физкультурно-спортивного молодежного движения "Олимпийские надежды Беларуси". - Минск, 1999.

Положение о работе плавательных бассейнов. Типовые правила обеспечения безопасности при проведении занятий в бассейнах Республики Беларусь. Физкультура и спорт. Выпуск 1, 1997г.

Правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях Республики Беларусь (общеобразовательные школы, гимназии, лицеи, колледжи, ПТУ, ССУЗ). - Минск, 2000.

Правила безопасности проведения занятий физической культурой и спортом. Утверждены постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 21.12.2004г. №10.

Примерное положение о проведении спортивного соревнования. Утверждено постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь 29.12.2004г. №12.

Гигиенические требования к устройству, содержанию и организации учебно-воспитательного процесса общеобразовательных учреждений. СанПиН 2.4.2.16-33-2006 Минск, 2007.

Гигиенические требования к устройству и эксплуатации спортивных сооружений. СанПиН 2.1.2.12-19-2006 Минск, 2006.

Санитарно-гигиенический контроль за устройством и содержанием физкультурно-спортивных сооружений. Методические рекомендации. Минск, 2002.

Гигиенический контроль за организацией двигательного режима школьников. Методические указания Министерства здравоохранения Республики Беларусь. Минск, 2000.

Положение о физкультурно-спортивном прикладном комплексе «Защитник Отечества». Сборник нормативных документов МО РБ №10, 1998.

Программа по физической культуре для учащихся 5 - 11 классов общеобразовательной школы (переработанная и дополненная). Утверждена приказом Министерства образования РБ от 11.09.1998г. № 523.

Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования, с 12-летним сроком обучения. I-IV классы, (стр. 211-270) Минск, Национальный институт образования, 2004.

Физическая культура. IV-VI классы. Программа 12-летней общеобразовательной школы - Минск, НМЦентр, 2001. Утверждена приказом Министерства образования РБ от 22.08.2003 г. № 239.

Физическая культура. VIII класс. Программа 12-летней общеобразовательной школы - Минск, Национальный институт образования Республики Беларусь, 2004 г. Утверждена приказом Министерства образования РБ от 22.08.2003 г. № 239.

Физическая культура. IX класс. Базовый уровень. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования, с 12-летним сроком обучения. — Минск, Национальный институт образования, 2005.

Физическая культура. X класс. Базовый уровень. Программы для учреждений, обеспечивающих получение общего среднего образования, с 12-летним сроком обучения. - Минск, Национальный институт образования, 2006.

Физическая культура и здоровье. XI-XII классы. Учебные программы для общеобразовательных учреждений с русским языком обучения. Минск, 2007.

«О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий среди учащихся общеобразовательных школ, гимназий, лицеев, колледжей, профессионально-технических и средних специальных учебных заведений». Журнал «Физическая культура и здоровье» №3, 1999г.

«Физическое воспитание детей и подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья». Войтехович В.П. и др. Методические рекомендации. Минск, 1998.

Инструкция по организации и проведению туристских походов и экскурсий с учащимися. Утверждена приказом Министерства образования Республики Беларусь 03.12.2002г. № 50.

Программа и методические рекомендации по внеклассной и внешкольной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе в общеобразовательной школе. Гужаловский А.А., Бойченко С.Д. - Минск, 1999.

«Определение медицинской группы учащимся и студентам для организации проведения занятий по физическому воспитанию». Методические рекомендации. Минск, 1999.

Канищев А.Д., Овчаров В.С. «О порядке организации и проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня». Методические рекомендации. Минск, 2002.

Канищев А.Д., Овчаров В.С. «Организация спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий с учащимися». Методические рекомендации. Минск, 2002.

Овчаров В.С. «Внутришкольный контроль за физическим воспитанием учащихся». Методические рекомендации. Минск, 2004.