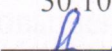


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Березниковская
основная общеобразовательная школа Собинского района

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол № 6
от 30.10.2024года

Согласовано:
Председатель ПК
30.10.2024года
 Акимова О.Г.

Согласовано:
Советом родителей (законных представителей)
Протокол заседания от 02.11.2024года

Согласовано:
Советом обучающихся
Протокол заседания от 02.11.2024года



УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
Л.А.Кормильцева

от 02.11.2024г № 75

Положение
о проведении малых форм занятий физической культурой в
МБОУ Березниковской ООШ

1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение о проведении малых форм занятий физической культуры (далее—Положение) разработано в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 29.09.2023 № 731 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22 марта 2021 г. № 115, Приказом Министерства образования и молодежной политики Владимирской области, Министерства физической культуры и спорта Владимирской области, Министерства культуры Владимирской области от 24.10.2024г № 1386/203/27 «Об обеспечении проведения малых форм занятий физической культуры»

1.2. Комплекс малых форм занятий физической культуры (гимнастика до учебных занятий, физкультурная пауза, физкультурная минутка)состоит исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Он призван усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления и представляет собой ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Комплекс малых форм

2. Цели:

Цель малых форм занятий физической культурой:

Формирование и развитие установок активного и здорового образа жизни, укреплении индивидуального здоровья.

3. Задачи

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- психомоторная настройка;
- повышение продуктивности умственной или физической работы;
- снятие усталости и напряжения;
- восстановление работоспособности и совершенствование общей моторики;
- внесение эмоционального заряда;
- пропаганда здорового образа жизни.

4. Методика организации и проведения.

4.1 Гимнастика до учебных занятий.

Гимнастика до учебных занятий - это комплекс физических упражнений для различных мышечных групп, который способствует организованному началу дня. Гимнастика, проводимая ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Гимнастика начинается и проводится с 8.20 до 8.30 и представляет собой комплекс из 6-8 относительно несложных общеразвивающих упражнений выполняемых в течение 6-8 минут непосредственно перед началом учебных занятий. Гимнастика проводится через систему оповещения для всей школы в классных кабинетах. Руководство проведением гимнастики осуществляют учителя - предметники в том классе, где у них первый урок. Проведение гимнастики не требует наличия у детей специальной формы одежды, все ученики занимаются в школьной форме. Для окончания гимнастики до учебных занятий должен подаваться звонок за 2-3 минуты до начала первого урока. Примерный комплекс физических упражнений по проведению гимнастики до учебных занятий представлен в Приложении 1.

4.2 Физкультурная пауза.

Физкультурная пауза - это организованное выполнение комплекса физических упражнений в режиме учебного дня с локальным воздействием на утомленную группу мышц, обеспечивающий предупреждение наступающего утомления и способствующий поддержанию устойчивой работоспособности.

Физкультурная пауза проводится через систему оповещения для всей школы на перемене после 4 урока в течение 4-6 минут в спортивном зале. Она состоит из комплекса 5-6 общеразвивающих упражнений, игр невысокой интенсивности, элементов хореографических упражнений и танцевально- ритмической гимнастики. Физкультурная пауза проводится под контролем классных руководителей. Физорги из числа обучающихся перед классом выполняют ОРУ под музыкальное сопровождение. Примерный комплекс физических упражнений по проведению физкультурной паузы представлен в Приложении №2.

4.3 Физкультурная минутка

Физкультурная минутка - это небольшой комплекс физических упражнений, который снимает локальное утомление с отдельных частей тела и направлен на восстановление работоспособности. Физкультминутка проводится учителем, ведущим предмет, только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется наиболее подготовленным ученикам класса, а преподаватель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой учащихся. По команде учителя дежурный класса

открывает форточку или окно, учащиеся прекращают выполнение заданий и начинают делать ОРУ. Физкультминутка проводится фронтально в начальных классах на 15-20 минутах урока и средних классах на 20-25 минутах.

Физкультминутки не проводятся на уроках музыки, а так же во время контрольных и самостоятельных работ, диктантов. Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений на мышцы рук, шеи, туловища, ног. Продолжительность выполнения всего комплекса упражнений 1,5- 2 минуты. Комплекс физических упражнений по проведению физкультурной минутки представлен в Приложении №3.

4.4 Физкультурная мини-пауза

Физкультурная мини-пауза- это самая короткая форма гимнастики, направленная на улучшение самочувствия. Выполняется в течение 20-30 секунд. Проводятся учителем-предметником сидя за партами по необходимости. Время выбирает сам преподаватель. Комплекс физических упражнений по проведению физкультурной мини-паузы представлен в Приложении №4.

5. Участники малых форм занятий физической культуры. Место проведения.

5.1 Малые формы занятий физической культуры проводятся под руководством ответственного лица: учителя- предметника, учителя начальных классов, классного руководителя. В свою очередь классные руководители заранее готовят в классах инструкторов по проведению зарядки, которые вместе с ним проводят ее.

5.2 Возможно использование компьютерных технологий с аудио или видеозаписью.

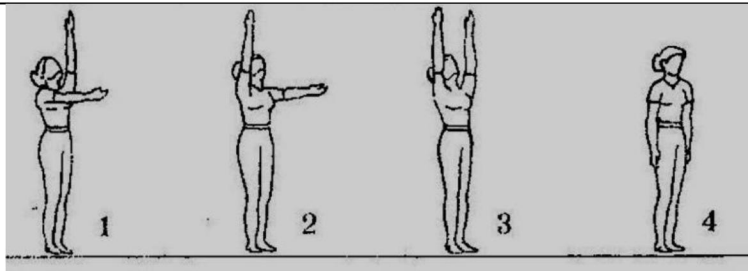
5.3 К малым формам занятий физической культуры привлекаются все учащиеся школы с 1 по 9 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения зарядки.

5.4 Малые формы занятий физической культуры проводится в классных кабинетах, в коридоре, в спортивном зале.

5.5 Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют дежурный учитель, классные руководители и учителя-предметники.

Приложение.№1.

	<p>Упражнение1. <i>Исходное положение— основная стойка,</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки вперед— вдох. 2. Руки в сторону, ладони кверху. 3. Стойка на носках, руки вверх 4. Исходное положение—выдох. <p><i>Темп медленный.</i> <i>Повторить6-8раз.</i></p>
	<p>Упражнение2. <i>Исходное положение—основная стойка,</i> <i>1-4 Ходьба с размашистыми движениями рук,</i> <i>сжимая и разжимая пальцы.</i> <i>Дыхание равномерное. Темп средний.</i> <i>Продолжительность 30-40 сек.</i></p>
	<p>Упражнение3. <i>Исходное положение—основная стойка,</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх—вдох. 2. Исходное положение—выдох. 3-4 То же, правой ногой. <p><i>Темп средний. Повторить6-8 раз.</i></p>
	<p>Упражнение4. <i>Исходное положение—стойка, ноги врозь, руки</i> <i>назад, пальцы переплетены.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон влево, руки вправо. 2. Исходное положение. 3-4. То же, вправо. <p><i>Дыхание равномерное. Темп средний.</i> <i>Повторить 6-8 раз</i></p>
	<p>Упражнение5. <i>Исходное положение—основная стойка, 1-2</i> <i>Полуприсед, руки вверх – выдох.</i> <i>3-4 Исходное положение – вдох Темп средний.</i> <i>Повторить6-8раз.</i></p>
	<p>Упражнение6. <i>Исходное положение—основная стойка, руки за</i> <i>голову.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1-2. Наклонвперед— выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. Темп средний. <p><i>Повторить—6-8раз.</i></p>



Упражнение 7.

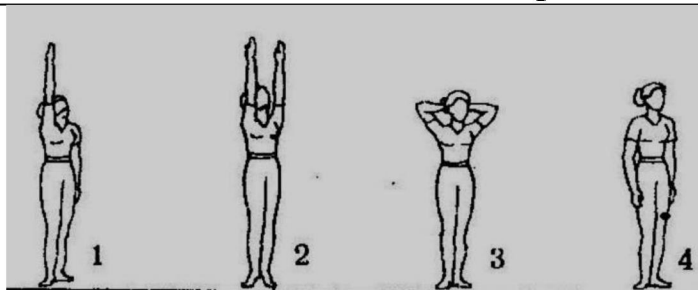
Исходное положение – основная стойка,

1. Левую руку вверх, правую вперед.
2. Правую руку вверх, левую вперед.
3. Левую руку вверх.
4. Исходное положение.

Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.

Повторить 6-8 раз.

Приложение №2



Упражнение 1.

Исходное положение – основная стойка.

1. Левую руку вверх – вдох.
2. Правую руку вверх, подняться на носках, прогнуться.
3. Основная стойка, руки за голову – выдох.
4. Исходное положение.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.



Упражнение 2.

Исходное положение – основная стойка.

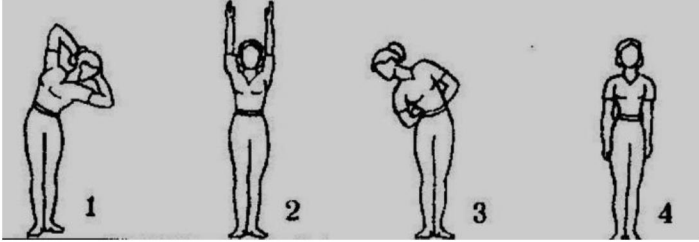
1-4. Ходьба, неотрывая носков от пола. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.

Упражнение 3.

Исходное положение – основная стойка.

1. Мах левой ногой вперед, руки махом в стороны.
2. Исходное положение. 3-4 То же, правой ногой.

Дыхание равномерное. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

	<p>Упражнение 4. <i>Исходное положение – основная стойка.</i></p> <p><i>1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4 Исходное положение – вдох.</i></p> <p><i>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</i></p>
	<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Наклон влево, руки за голову – выдох. 2. Выпрямиться, руки вверх – вдох. 3. Наклон вправо, руки за спину – выдох. 4. Исходное положение – вдох. 5-8 То же, вправо. <p>Темп средний. Повторить 6-8 раз</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки вверх.</p> <p><i>1-2. Наклон вперед, руки в стороны – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох.</i></p> <p><i>Темп средний. Повторить 6-8 раз.</i></p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правую руку вперед, левую в сторону. 2. Исходное положение. 3-4 То же, в другую сторону. <p><i>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.</i></p> <p><i>Повторить 6-8 раз.</i></p>

Приложение №3

Комплекс 1 (стоя у парты)

1. И.п. - основная стойка ноги вместе. Счет: 1- руки вверх; 2- руки в стороны; 3- руки вперед; 4 - исходное положение (3-4 раза).
2. И.п. - основная стойка, руки на пояс. Счет: 1- наклон вправо, руки на пояс; 2- исходное положение. То же влево (3-4 раза).
3. И.п. - основная стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. Счет: 1- наклон вперед, коснуться голени (1-2-й классы), коснуться носка (3-4-й классы); 2- исходное положение (3-4 раза.)
4. И.п. - основная стойка ноги на ширине плеч, руки к плечам. Счет: 1-4- круговые вращения рук вперед; 5-8 - круговые вращения рук назад (3-4 раза).

Приложение №4

Комплекс 1

1. «Руки» Быстро потрите друг о друга пальцами ладони (5- 7 сек).
2. «Щеки» Быстро потрите щеки вверх- вниз (5- 7 сек).
3. «Уши» Потрите уши (5- 7 сек).

Комплекс 2

1. « Плечи» Сожмите руки в кулак. Энергично поглаживайте внутреннюю и внешнюю стороны предплечья (5- 7 сек).
2. «Шея» Осторожно погладьте шею спереди ниже кадыка (3- 4 сек). Затем погладьте шею сзади, с боков, сверху вниз (3-4 сек.)
3. «Затылок» . Нажмите на затылочную впадину, сосчитайте до трех, отпустите и погладьте (5- 7 сек).
4. «Ноги». Раскрытой ладонью похлопайте ногу спереди, сбоку и сзади от голени до бедра (5-7 сек.)

График проведения малых форм занятий физической культурой в МБОУ Березниковская ООШ

1. Гимнастика до учебных занятий.

Проводится ежедневно перед первым уроком с 8.00 до 8.10.

2. Физкультурные паузы.

Проводятся ежедневно после 3 урока – 5-9 классы, после 4 урока 1-4 классы, длительность — 4–6 минут.

3. Физкультурные минутки.

Проводятся на каждом уроке при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, потеря интереса, ослабление памяти, снижение активности и т. п.) в середине занятия. В начальных классах физкультминутки на 15–20 минуте урока, в средних — на 20–25 минуте.

4. Физкультурная мини-пауза.

Проводится во время уроков по необходимости. Продолжительность 20-30 секунд.