

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КРАСНООКтябрьская СРЕДНЯя ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЯ ШКОЛА»
ГУСЬ-ХРУСТАЛЬНОГО РАЙОНА ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ**

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»
Протокол № 2 от 25.10.2024 года

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»
_____/В.Н. Ковылова /
Приказ от 25.10.2024 года № 202/2

СОГЛАСОВАНО
на заседании Совета обучающихся
Протокол № 2 от 15.10.2024 года

СОГЛАСОВАНО
на заседании Совета родителей
Протокол № 2 от 17.10.2024 года

**Положение
о проведении малых форм занятий физической культурой
в МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»**

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 (зарядка перед уроками, физкультминутки на уроках) состоит исключительно из упражнений на гибкость, подвижность, дыхание. Она призвана усиливать ток крови и лимфы, активизировать обмен веществ и все жизненные процессы, ликвидировать застойные явления после сна и представляет собой ежедневное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Комплекс малых форм занятий физической культуры исключает использование упражнений на силу и выносливость.

2. Цели и задачи проведения зарядки

Цель малых форм занятий физической культурой:

- способствовать организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и настроения обучающихся;
- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка организма школьников к плодотворной работе в течение учебных занятий;
- совершенствование навыков, полученных обучающимися на уроках физической культуры;
- развитие двигательных качеств обучающихся;
- пропаганда здорового образа жизни.

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

- 3.1. Малые формы занятий физической культуры проводятся под руководством ответственного

лица (учителя физкультуры, учителя начальных классов), назначенного приказом директора школы. В свою очередь педагоги заранее готовят в классах инструкторов по проведению зарядки, которые вместе с ним проводят ее.

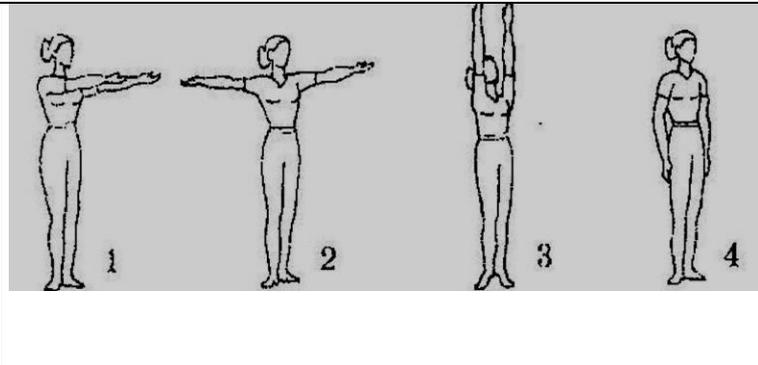
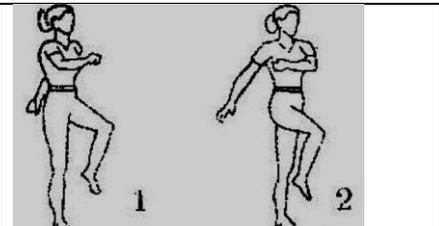
- 3.2. Возможно использование компьютерных технологий с аудио или видеозаписью малых форм занятий физической культуры
- 3.3. К малым формам занятий физической культуры привлекаются все учащиеся школы с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения зарядки.
- 3.4. Малые формы занятий физической культуры проводится в большом помещении: фойе 1 этажа, коридоре; в тёплое время года – на улице.
- 3.5. Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют дежурный учитель, классные руководители и учителя-предметники.

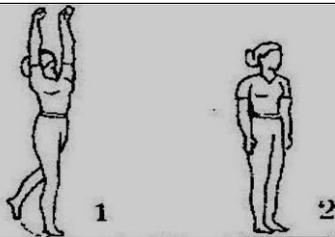
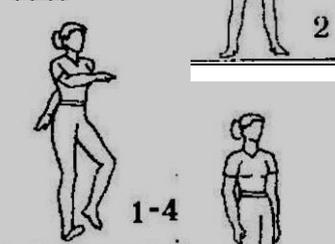
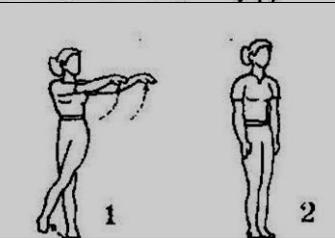
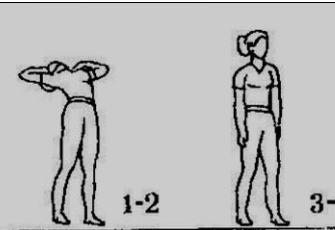
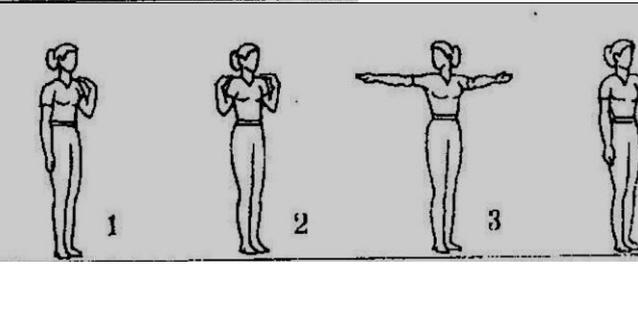
4. Время проведения малых форм занятий физической культуры

Зарядка начинается ежедневно в 8 ч. 25 минут. Время проведения: до 5 минут. Комплексы состоят из 6-7 упражнений (приложение).

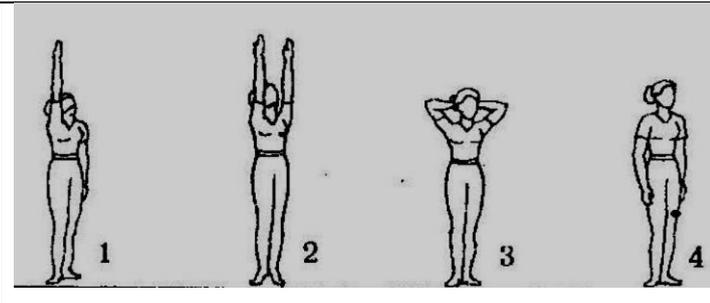
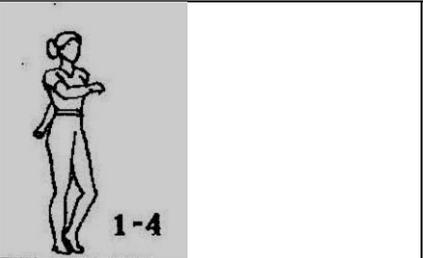
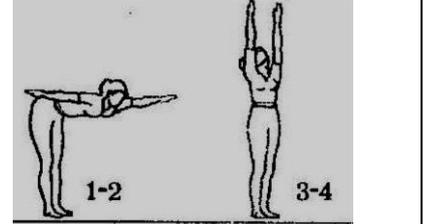
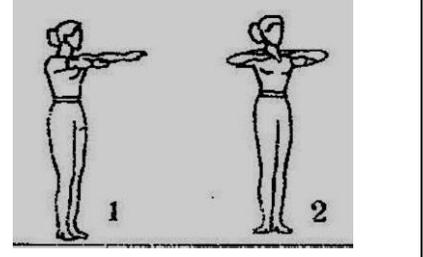
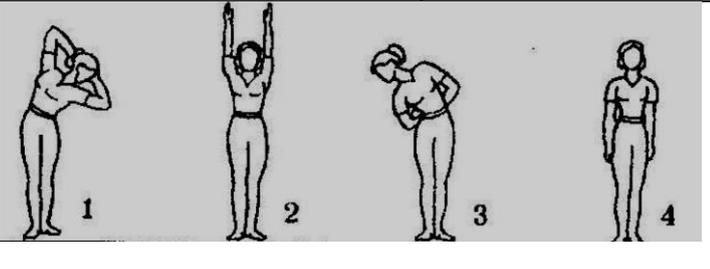
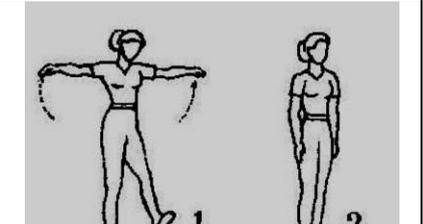
Физкультминутки проводятся на каждом уроке, в учебных кабинетах, в середине каждого урока.

Приложение. КОМПЛЕКС 1. (малых форм занятий физической культуры)

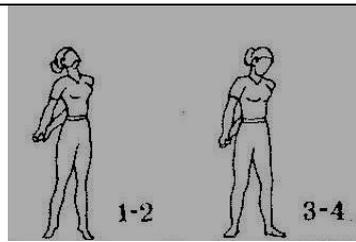
	<p>Упражнение 1. <i>Исходное положение – основная стойка,</i></p> <ol style="list-style-type: none">1. Руки вперед – вдох.2. Руки в сторону, ладони кверху.3. Стойка на носках, руки вверх4. Исходное положение – выдох. <p><i>Темп медленный. Повторить 6-8 раз.</i></p>
	<p>Упражнение 2. <i>Исходное положение – основная стойка,</i></p> <p>1-4. <i>Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимающая и разжимающая пальцы.</i></p> <p><i>Дыхание равномерное. Темп средний.</i></p> <p><i>Продолжительность 30-40 сек.</i></p>

	<p>Упражнение 3. Исходное положение – основная стойка,</p> <p>1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх – вдох. 2. Исходное положение – выдох. 3-4 То же, правой ногой. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – стойка, ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.</p> <p>1. Наклон влево, руки вправо. 2. Исходное положение. 3-4. То же, вправо.</p>
	<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка, ноги врозь, руки за голову.</p> <p>1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4 Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки за голову.</p> <p>1-2. Наклон вперед – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову – вдох. 3-4. Исходное положение – выдох. Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 8. Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову – вдох. 3-4. Исходное положение – выдох. Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 9. Исходное положение – стойка ноги врозь.</p> <p>1-2. Наклон назад, руки согнуты в локтях за голову – вдох. 3-4. Исходное положение – выдох. Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 10. Исходное положение – основная стойка.</p> <p>1. Левую руку к плечу. 2. Правую руку к плечу. 3. Левую руку вперед, правую в сторону 4. Исходное положение..</p> <p>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем. Повторить 6-8 раз.</p>

КОМПЛЕКС 2 (малых форм занятий физической культуры)

	<p>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.</p>
	<p>Упражнение 2. Исходное положение – основная стойка. 1-4 .Ходьба, не отрывая носков от пола. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 30-40 сек.</p>
	<p>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>
	<p>Упражнение 4. Исходное положение – основная стойка. 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох. 3-4 Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 5. Исходное положение – основная стойка. 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. Темп средний. Повторить 6-8 раз</p>
	<p>Упражнение 6. Исходное положение – основная стойка, руки вверх. 1-2. Наклон вперед, руки в стороны – выдох. 3-4. Исходное положение – вдох. Темп средний. Повторить – 6-8 раз.</p>
	<p>Упражнение 7. Исходное положение – стойка ноги врозь, руки перед грудью. 1. Правую руку вперед, левую в сторону. 2. Исходное положение. 3-4 То же, в другую сторону. Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем. Повторить 6-8 раз.</p>

КОМПЛЕКС 3 (малых форм занятий физической культуры)



Упражнение 1.

Исходное положение – стойка ноги врозь, руки сзади, пальцы переплетены.

1-2. Стойка на носках, руки отвести назад, прогнуться – вдох.

3-4. Исходное положение – выдох.

Темп медленный. Повторить 6-8 раз.

