

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение
«Григорьевская средняя общеобразовательная
школа»**

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
МБОУ «Григорьевская СОШ»
Протокол № 2 от 01.11.2024

Директор
О.В.Шатаева



УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 08.11.2024 № 82/3

Положение о проведении малых форм занятий физической культурой

I. Общие положения

1.1. Данное Положение является локальным актом, регламентирующим проведение в МБОУ «Григорьевская СОШ» перед учебными занятиями утренней зарядки, физкультурных минуток.

1.2. Настоящее Положение разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании в РФ», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. N 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников», совместного Приказа Министерства образования и молодежной политики Владимирской области, Министерства физической культуры и спорта Владимирской области, Министерства культуры Владимирской области от 24.10.2024 г. № 1386/203/27 «Об обеспечении проведения малых форм занятий физической культурой»

1.3. Утренняя зарядка до учебных занятий способствует повышению возбудимости нервной системы, активизации обменных процессов ускорению вхождения ребенка в учебный день. Гимнастика до учебных занятий, проводимая ежедневно перед первым уроком, решает воспитательные и оздоровительные задачи. Ежедневные упражнения благоприятно воздействуют на организм, способствуют формированию правильной осанки, актов дыхания, воспитывают привычку регулярно заниматься утренней гимнастикой, спортом, созданию позитивного эмоционального настроения и стимуляции «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

Цели и задачи проведения малых форм занятий физической культурой

- Психомоторная настройка;
- повышение продуктивности умственной или физической работы;
- снятие усталости и напряжения; - восстановление работоспособности и совершенствование общей моторики; - внесение эмоционального заряда;
- развитие умения делать скоординированные движения по взаимосвязи с речью учителя или физорга;

- тренировка скоростных навыков выполнения мыслительных операций.

2. Участники зарядки

- 2.1. Участниками зарядки являются обучающиеся МБОУ «Григорьевская СОШ» с 1 по 11 класс.
- 2.2. Зарядку проводят инструктора из числа обучающихся, подготовленные учителями физической культуры или учитель физической культуры.
- 2.3. Посещаемость, дисциплину и порядок во время проведения зарядки осуществляют классные руководители 1-11 классов, а кроме того дежурный учитель.

3. Время и место проведения зарядки.

- 3.1. Зарядка начинается 8.20
- 3.2. Время проведения зарядки 10 минут. Она состоит из 6-8 упражнений
- 3.3. Местом проведения зарядки являются: для учащихся 1 - 4 классов – коридор 1 этажа; для учащихся 5 - 11 классов – коридор 2 этажа.

4. Организация и проведение.

Для проведения зарядки использовать комплексы упражнений, рекомендованных Методической разработкой «Малые физкультурные формы занятий физической культурой» г. Владимир ,2024 (Приложение 1)

5. Порядок введения и механизм поддержания проведения утренней зарядки

- 5.1. Ответственность за доведение информации до обучающихся и их законных представителей и соблюдение пунктов данного Положения возлагается на классных руководителей.
- 5.2. Ответственность за качество проведения утренней гимнастики возлагается на учителей физической культуры.
- 5.3. Контроль за исполнением требований данного Положения обучающимися осуществляют классные руководители 1-11-х классов, учителя физической культуры и заместитель директора по ВР.

6. Физкультурная минутка — это небольшой комплекс физических упражнений, который снимает локальное утомление с отдельных частей тела и направлен на восстановление работоспособности.

Цель проведения физкультминуток:

Физкультминутки необходимы для того, чтобы поднять детям настроение, помочь активизировать дыхание, усилить крово- и лимфообращение застойных участков в организме, снять статическое напряжение.

Место и время проведения физкультминуток:

Физкультминутка проводится учителем, ведущим предмет, только при разучивании нового комплекса. В остальных случаях это право предоставляется физоргу или

наиболее подготовленным ученикам класса, а преподаватель следит за правильностью выполнения упражнений и осанкой учащихся.

Физкультминутки рекомендуется проводить фронтально в начальных классах на 15-20 минутах урока и средних классах на 20-25 минутах, в старших индивидуально. Иными словами, физкультурные минутки проводятся на общеобразовательных уроках при появлении первых признаков утомления (нарушение внимания, потеря интереса, ослабление памяти, снижение активности и т.п.) примерно в середине занятия, однако на уроке изобразительного искусства целесообразно провести ее в первой его части. А на уроках музыки проведение физкультминутки вообще не требуется, так как эти уроки уже насыщены движением. Так же они не проводятся во время контрольных, самостоятельных работ и диктантов.

Комплексы физкультминуток состоят из 3-5 упражнений.

Продолжительность выполнения всего комплекса упражнений 1,5 - 2 минуты.

(Примерные комплексы физкультминуток приложение 2)

Примерные комплексы гимнастики до занятий

Примерные комплексы гимнастики до учебных занятий

Комплекс 1

1. Исходное положение (И. п.) — основная стойка, руки на пояс. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра (30 — 40 шагов).
2. И. п. — ноги врозь. Руки в стороны, пальцы в кулак, прогнуться — вдох. Вернуться в исходное положение, разжать пальцы выдох. Темп медленный (3 — 4 раза).
3. И. п. — основная стойка. Наклон вперед, коснуться пальцами носков ног — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох (5 — 6 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны ладонями вниз. Наклоны влево — вправо (6 — 7 раз).
П. — основная стойка. Присесть, коснуться пальцами пола — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох (4 — 5 раз).
6. И. п. — стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться — вдох. Вернуться в и. п. — выдох (6 — 8 раз).
И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед. Кисти сжать в кулаки, затем разжать (15 — 20 раз).

Комплекс 2

1. И. п. — основная стойка. Ходьба на месте в течение (30 сек). Соблюдать правильную осанку. Дыхание свободное.
И. п. — стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, прогнуться — вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Повторить (3 — 4 раза).
3. И. п. — основная стойка. Присесть, обхватить руками колени, голову вниз — выдох. Вернуться в и. п. — вдох (4 — 5 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. Наклоны вправо и влево (4 — 5 раз).
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Наклоны вперед (имитация движения рубки дров) (5 — 6 раз).
6. И. п. — основная стойка. Круговые движения глазами в одну и в другую сторону (10 — 15 раз в каждую сторону).
7. И. п. — основная стойка. Указательный палец правой руки держать перед носом на расстоянии 25 — 30 см. Переводить глаза с дальнего предмета (например: двери, доски) на палец и обратно. Выполнять медленно в течение 30 — 40 секунд.

Комплекс 3 (Для учащихся начальных классов)

1. И. п. — основная стойка. 1 — руки в стороны, 2 — руки вверх, 3 — руки вперед, 4 — и. п. (6 — 8 раз).
2. И. п. — основная стойка. 1 — выпад правой вперед, руки на пояс, 2 — и. п., 3 — 4 — то же левой (6 — 8 раз).
3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — полуприсед; 2 — и. п. (8 — 10 раз).
4. И. п. — основная стойка. 1 — прыжок ноги врозь, руки в стороны, 2 — и. п. (6 — 8 раз).
5. «Петрушка». И. п. — упор присев. 1 — встать, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены, 2 — и. п. (6 — 8 раз). При 4-м повторении — руки вверх-наружу, при 5—6-м — руки вперед.

б. «Ванька-встанька». И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо, 2 — наклон влево (6 — 8 раз).

И. п. — основная стойка. 1 — правая рука вперед, 2 — то же левой, 3 — правая рука вверх, 4 — то же левой, 5 — правая рука в сторону, 6 — то же левой, 7 — правая вниз, 8 — то же левой (4 — 6 раз).

Приложение 2 к приказу от 08.11.2024 № 82/3

Примерные комплексы физкультурной минуток

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).
4. «Голова». «Побарабаньте» кончиками пальцев по голове (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).

Комплекс 3 (упражнения для восстановления зрения)

1. Движение глазами яблоками вправо и влево (3 — 4 раза в каждую сторону).
2. Движение глазами яблоками вверх и вниз (3 — 4 раза в каждую сторону).
3. Вращение глаз по часовой стрелке и против часовой стрелки (3 — 4 раза в каждую сторону).
4. Фиксация взгляда на кончике носа (5 — 7 сек).
5. Моргание (5 — 7 сек).

Комплекс 4 (Для ушных раковин)

1. Потягивание ушных раковин сверху вниз (3 — 4 раза).
2. Потягивание ушных раковин снизу вверх (3 — 4 раза).
3. Потягивание ушных раковин назад (3 — 4 раза).
4. Потягивание ушных раковин вперед (3 — 4 раза).
5. Потягивание ушных раковин в стороны (3 — 4 раза).
6. Круговые движения по часовой стрелке (3 — 4 раза).
7. Круговые движения против часовой стрелке (3 — 4 раза).