

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Иванищевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю  
Директор МБОУ «Иванищевская СОШ»  
В.Н. Лахмитько  
Приказ от 07.11.2024 № 320 - Р



## Положение о проведении малых форм занятий физической культуры в МБОУ «Иванищевская СОШ»

Принято решением  
педагогического совета  
от 01.11.2024  
протокол № 3

Согласовано решением  
Управляющего совета  
от 31.10.2024  
протокол № 4

п. Иванищи 2024

## 1. Общие положения

Настоящее положение составлено в соответствии с Федеральным законом № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Уставом МБОУ «Иванищевская СОШ» (далее – Школа), приказом Министерства образования и молодежной политики Владимирской области, Министерства физической культуры и спорта Владимирской области, Министерством культуры Владимирской области № 1386/203/27 от 24.10.2024, методической разработки «Малые физкультурные формы занятий физической культуры» ГАУ Владимирской области «Центр спортивной подготовки».

Утренняя зарядка до начала 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, создают позитивный эмоциональный настрой и стимуляцию «коллективного духа» в классе. Коллективное выполнение физических упражнений до начала занятий дисциплинирует, организует, сплачивает обучающихся, повышает их работоспособность.

## 2. Цели и задачи проведения утренней зарядки до уроков

- 2.1. Сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
- 2.2. Подготовка организма школьников к плодотворной работе на уроках в течение занятий в школе;
- 2.3. Совершенствование навыков, полученных учениками на уроках физической культуры;
- 2.4. Развитие двигательных качеств обучающихся;
- 2.5. Пропаганда здорового образа жизни;

## 3. Участники проведения малых форм физкультуры

К утренней зарядке привлекаются все учащиеся школы с 1 по 11 классы, не имеющие медицинских противопоказаний на момент проведения утренней зарядки

· Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют классные руководители.

Освобождённые учащиеся присутствуют на утренних зарядках в качестве помощников классных руководителей

· Зарядку проводят инструктора, подготовленные учителями физической культуры и учителя физической культуры.

Дисциплину и порядок проведения зарядки осуществляют учителя начальных классов и учителя-предметники, ведущие 1 урок в классе

## 4. Время и место проведения зарядки.

- Зарядка начинается в 8-25 до 8-30:
- Продолжительность проведения зарядки 5 минут (в младших классах не более 5)
- Комплекс составляет от 4 до 6 упражнений в соответствии с возрастными особенностями обучающихся
- Утренняя зарядка проводится в спортивном зале, на спортивных площадках школы, на школьном дворе, в коридорах школы, по мере необходимости в классных кабинетах

## 5. Организация и проведение.

Для проведения зарядки используются комплексы упражнений, рекомендованные СП. Учителя физической культуры оказывают всяческое содействие в разработке упражнений. Рекомендуется использование методических рекомендаций «Малые физкультурные формы занятий физической культурой» ГАУ Владимирской области «Центр спортивной подготовки».

Упражнения должны быть хорошо знакомы школьниками иметь общеразвивающий характер. Это может быть ходьба, бег, прыжки на месте, упражнения на равновесие, координацию, дыхание, осанку.

В начале зарядки упражнения должны быть сравнительно легкими и малоинтенсивными, в середине-интенсивными, а к концу интенсивность и трудность вновь должны быть снижены.

При выполнении физических упражнений необходимо научить детей правильно дышать. С этой целью в некоторые комплексы целесообразно ввести указания: «Вдох!», «Выдох!».

При составлении комплекса упражнений рекомендуется придерживаться следующих основных требований, относящихся к содержанию и характеру упражнений:

- первое упражнение направлено на выпрямление позвоночника (потягивание), сочетающееся с углубленным дыханием;
- второе упражнение — для развития рук и плечевого пояса: движения рук назад, вперед, вверх, вниз, в стороны, выпрямление рук в плечевых суставах;
- третье и четвертое упражнение — для укрепления мышц туловища: наклоны туловища вперед и назад, влево и вправо;
- пятое и шестое упражнения — для укрепления мышц ног: приседания и полуприседания;
- седьмое упражнение — для усиления деятельности важнейших внутренних органов, главным образом двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы: бег на месте, прыжки на месте, быстрая ходьба на месте с энергичной работой рук
- восьмое упражнение — для постепенного перехода от возбужденного к более спокойному состоянию: спокойная ходьба с сохранением правильной осанки в течение 1 — 2 минут.

*Противопоказания для выполнения гимнастики до учебных занятий:*

- простудные заболевания, сопровождающиеся повышенной температурой тела;
- кровотечение;
- воспалительные процессы;
- нарушение давления;
- злокачественные опухоли;
- заболевания почек;

При проведении гимнастики не следует уделять много времени построению — оно должно быть простым и доступным, например: построение по классам, по возрастным потокам.

Девочкам рекомендуется располагаться в задних рядах. Если класс или коридор, в которых проводится гимнастика мал, можно построить детей в шахматном порядке или вполборота к учителю, что позволит наилучшим образом использовать малую площадь. Объяснение и показ упражнения должны быть понятными и четкими. Для окончания гимнастики должен подаваться звонок за 2-3 минуты до начала первого урока.

## 6. Заключительные положения.

Малые физкультурные формы занятий физической культурой предназначены для оказания помощи детям по сохранению своего физического и психического здоровья. Школьникам необходима физическая активность в течение учебного дня, которая позволит размять тело, передохнуть и расслабиться, прислушаться к себе и принести своему организму пользу. Систематическое проведение гимнастики до учебных занятий не только поможет организму настроиться на дальнейшую активную деятельность, но и сыграет огромную роль в воспитание привычки к здоровому образу жизни. Активные перемены помогут ученикам отдохнуть от учебной деятельности с пользой для организма, а преподавателю сплотить коллектив детей, изменить статус некоторых ребят в коллективе. А физкультурные паузы улучшат самочувствие детей и восстановят работоспособность

### *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, проснуться — вдох. Вернуться в исходное положение, раздать 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).
5. И.п. – основная стойка. Присесть, прикоснуться пальцами пола – выдох. Вернуться в исходное положение — вдох (4 — 5 раз).
6. И. п. — стойка ноги врозь. Руки вверх, проснуться — вдох. Вернуться в и. п. — выдох (6 — 8 раз).
7. 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.
2. И. п. — стойка ноги врозь. Медленно поднять руки вверх, в стороны, проснуться — вдох. Расслабьте мышцы, вернуться в и. п. — выдох. Темп медленный. Повторить (3 — 4 раза).
3. И. п. — основная стойка. Присесть, обхватив руками колени, голову вниз — выдох. Вернуться в и. п. — вдох (4 — 5 раз).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо и влево (4 — 5)
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. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — полуприсед; 2 — и. п. (8 — 10

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.

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

7. 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).