



«Утверждаю»  
Директор школы:  
Л.М. Красных  
Приказ № 98 от 31.10.2024 г.

**Положение**  
**о проведении малых форм занятий физической культуры**  
**МБОУ «Завалинская основная школа»**

### **1. Общие положения**

Настоящее Положение о проведении малых форм занятий и 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».

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

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

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.

Возможно использование компьютерных технологий с аудио или видеозаписью малых форм занятий физической культуры

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

Малые формы занятий физической культуры проводятся в большом помещении: рекреации; в тёплое время года – на улице.

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

**Время проведения малых форм занятий физической культуры**

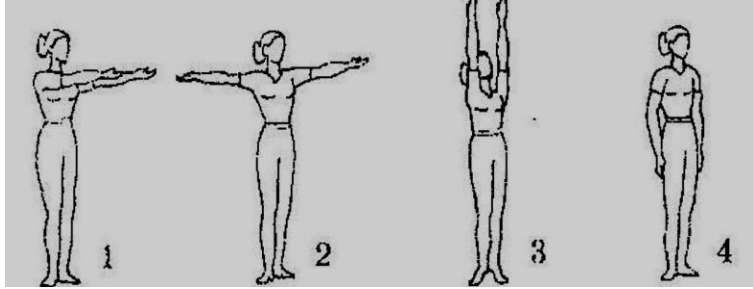
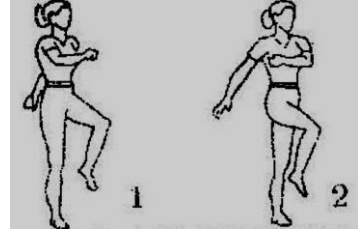
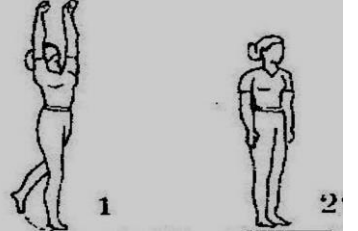
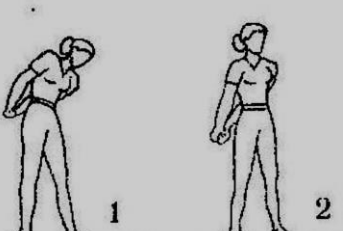

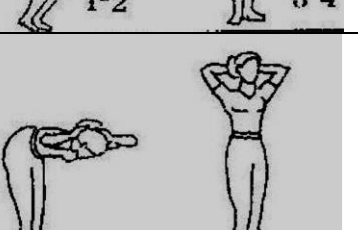
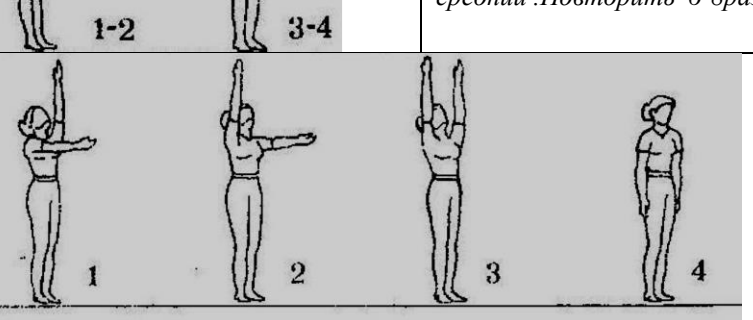
Зарядка начинается ежедневно в 8 ч. 20 мин. Время проведения: до 5 минут.

Комплекс состоит из 6-7 упражнений (приложение).

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

Положение принято на педагогическом совете 31.10.2024 г. (протокол № 2)

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

|   |  |
|---|--|
|    | <p><b>Упражнение1.</b><br/>Исходное положение–основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Руки вперед– вдох.</li> <li>2. Руки в сторону, ладони кверху.</li> <li>3. Стойка на носках, руки вверх</li> <li>4. Исходное положение–выдох.</li> </ol> <p>Темп медленный.Повторить6-8раз.</p>  |
|    | <p><b>Упражнение2.</b><br/>Исходное положение–основная стойка,<br/>1-4.Ходьба с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы.<br/>Дыхание равномерное. Темп средний.<br/>Продолжительность 30-40 сек.</p>   |
|    | <p><b>Упражнение3.</b><br/>Исходное положение–основная стойка</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Левую ногу махом назад, руки махом вверх–вдох.</li> <li>2. Исходное положение–выдох. 3-4 То – же, правой ногой.</li> </ol> <p>Темпсредний.Повторить6-8 раз.</p>  |
|   | <p><b>Упражнение4.</b><br/>Исходное положение–стойка ,ноги врозь, руки назад, пальцы переплетены.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Наклон влево, руки вправо.</li> <li>2. Исходное положение.</li> <li>3-4. То же, вправо.</li> </ol> <p>Дыхание равномерное. Темп средний.<br/>Повторить 6-8 раз</p>   |
|  | <p><b>Упражнение5.</b><br/>Исходное положение–основная стойка, 1-2 Полуприсед, руки вверх – выдох.<br/>3-4 Исходное положение – вдох<br/>Темпсредний.Повторить6-8раз.</p>  |
|  | <p><b>Упражнение6.</b><br/>Исходное положение–основная стойка, руки за голову.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-2.Наклонвперед– выдох.</li> <li>3-4. Исходное положение – вдох. Темп</li> </ol> <p>средний .Повторить–6-8раз.</p>  |
|  | <p><b>Упражнение7.</b><br/>Исходное положение–основная стойка.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Левую руку вверх, правую вперед.</li> <li>2. Правую руку вверх, левую вперед.</li> <li>3. Леву руку вверх.</li> <li>4. Исходное положение.</li> </ol> <p>Дыхание равномерное. Начать медленно, ускорить до быстрого темпа, закончить в среднем.<br/>Повторить6-8 раз.</p> |

