

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 6» г. Кольчугино
(МБОУ «Средняя школа № 6»)**

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ «Средняя школа № 6»

(протокол от 25.10.2024 г. № 13)



**ПОЛОЖЕНИЕ
об обеспечении проведения малых форм занятий физической культурой
в МБОУ «Средняя школа № 6»**

1. Общие положения

Положение об обеспечении проведения малых форм занятий физической культурой (далее – Положение) разработано образователем в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 29.12.2022 года;
- Уставом образовательной организации;
- Санитарными правилами СанПиН 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- Приложением 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток»;
- Приложением 5 к СанПиН 2.4.2.2821-10 «Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз»;
- Приказом Министерства образования и молодежной политики Владимирской области №1386/203/273 от 24 октября 2024 г. «Об обеспечении проведения малых форм занятий физической культурой».

2. Цели проведения малых форм занятий физической культурой (далее – ФМ) проводятся в целях:

- предупреждения утомления и повышение работоспособности обучающихся;
- активизации внимания обучающихся, повышения способности к восприятию учебного материала;
- кратковременного отдыха органов слуха и зрения, испытывающих значительную нагрузку;
- профилактики нарушения осанки.

3. Требования и рекомендации к проведению малых форм занятий физической культурой

3.1. Требования: ФМ являются обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями. Время начала ФМ определяется самим учителем с учетом содержания учебной деятельности на уроке при появлении признаков утомления. На первом уроке достаточно одной ФМ на 25-30-ой минуте урока, на втором и третьем уроках - по 2-3 ФМ на 10-ой, 15-ой, 20-ой минутах, на четвертом 3 минутки отдыха. Длительность ФМ составляет 1-2 минуты и включает комплекс из 4-5 упражнений.

3.2. Рекомендации: - комплексы подбираются в зависимости от типа, структуры, содержания урока;

- упражнения должны быть разнообразны, меняться каждые 2 недели;

- необходимо варьировать формы проведения ФМ (комплексы общеразвивающих упражнений, игровые задания, несложные игры малой интенсивности, танцевальные упражнения под музыку и т.д.);
- применять наглядные методы;
- обеспечивать позитивный эмоциональный настрой;
- соблюдать режим проветривания учебного кабинета.

4. Виды малых форм занятий физической культурой

Учебные занятия, сочетающие в себе психическую, статическую, динамическую нагрузки на отдельные органы и системы и на весь организм в целом, требуют проведения на уроках ФМ для снятия локального утомления и ФМ общего воздействия (Приложение):

- ФМ для улучшения мозгового кровообращения;
- ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук;
- ФМ для снятия утомления с туловища;
- Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма;
- Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз.

5. Обязанности

Проведение ФМ является обязательным элементом здоровьесберегающей организации урока в соответствии с современными требованиями:

- Администрация образовательной организации обязана создать условия для проведения ФМ;
- Учитель обязан организовать проведение ФМ;
- Обучающиеся обязаны принять участие в ФМ.

6. Контроль

Педагогический контроль за организацией и проведением ФМ в учебно-воспитательном процессе осуществляет администрация образовательной организации. При необходимости для этих целей можно привлекать руководителей методических объединений, учителей физической культуры. Для объективной оценки проведения учителем (педагогическим работником) ФМ необходимо использовать различные виды и методы контроля, предъявлять требования в соответствии с действующими нормативными документами.

7. Заключительные положения

7.1. Настоящее Положение о проведении малых форм занятий физической культурой на уроках является нормативным локальным актом образовательной организации, принимается на Педагогическом совете и утверждается (вводится в действие) приказом директора образовательной организации.

7.2. Все изменения и дополнения, вносимые в настоящее Положение, оформляются в письменной форме в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

7.3. Настоящее Положение принимается на неопределённый срок. Изменения и дополнения к Положению принимаются в порядке, предусмотренном п.7.1. данного Положения.

7.4. После принятия Положения (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Приложение

об обеспечении проведения малых форм занятий физической культурой

в МБОУ «Средняя школа № 6»

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. Исходное положение (далее - И.п.) - сидя на стуле.

1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад,

3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо, 2 - и.п.,

3 - поворот головы налево, 4 - и.п.

Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п.,

3 - 4 - то же правой рукой.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе.

1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положения рук.

Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе.

1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед.

3 - 4 - локти назад, прогнуться.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх.

1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. ФМ для снятия утомления с туловища

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево.

Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону.

4 - 6 - то же в другую сторону.

7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями.

Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь.

1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх.

3 - 4 - и.п.,

5 - 8 - то же в другую сторону.

Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

ФМ общего воздействия комплектуются из упражнений для разных групп мышц с учетом их напряжения в процессе деятельности.

4. Комплекс упражнений ФМ для обучающихся I ступени образования на уроках с элементами письма

1. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

И.п. - сидя, руки на поясе.

1 - поворот головы направо, 2 - и.п.,

3 поворот головы налево, 4 - и.п.,

5 - плавно наклонить голову назад, 6 - и.п.,

7 - голову наклонить вперед.

Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. Упражнения для снятия утомления с мелких мышц кисти.

И.п. - сидя, руки подняты вверх.

1 - сжать кисти в кулак, 2 - разжать кисти.

Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

3. Упражнение для снятия утомления с мышц туловища.

И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову.

1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево.

Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. Упражнение для мобилизации внимания.

И.п. - стоя, руки вдоль туловища.

1 - правую руку на пояс, 2 - левую руку на пояс,

3 - правую руку на плечо, 4 - левую руку на плечо,

5 - правую руку вверх, 6 - левую руку вверх,

7 - 8 - хлопки руками над головой,

9 - опустить левую руку на плечо, 10 - правую руку на плечо,

11 - левую руку на пояс, 12 - правую руку на пояс,

13 - 14 - хлопки руками по бедрам.

Повторить 4 - 6 раз. Темп - 1 раз медленный, 2 - 3 раза -средний, 4 - 5 - быстрый, 6 - медленный.

5. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.
2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5)). Повторять 4 - 5 раз.
3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 - 5 раз.
4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз.
5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 - 2 раза.