**Герб 
Республики Дагестан**

**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«МИТЛИУРИБСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

**368445 с.Митлиуриб МР «Шамильский район» РД Тел/Факс 89640243584 e-mail: mitliurib.oosh@mail.ru**

***Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня***

*Методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня*

j0285698

С.Митлиуриб

Организация и проведение физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня: методическое пособие для организации физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня. /Автор-состаитель. О.В. Ечевская - с.35

В данном методическом пособии подробно излагается формы и методы физкультурно-оздоровительной работы в режиме школьного дня. Данное пособие адресовано учителям физической культуры, вожатым, организаторам внеклассной и внешкольной работы с детьми.

**Содержание**

Введение............................................................................................................4

ГЛАВА I. ФОРМЫ И МЕТОДЫ

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ..........................................5

* 1. Гимнастика до учебных занятий….........................................................12
  2. Физкультурные минутки и физкультпаузы............................................7
  3. Физкультурные мероприятия на удлинённых переменах...................9
  4. Дни здоровья......................................................................................................12

ГЛАВА II. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ.......................17

2.1. Комплексы гимнастических упражнений до занятий..........................17

2.2. Комплексы

физкультурных пауз..................................................................................27

**Введение**

В методическом пособии, адресованном студентам педагогического колледжа, учителям общеобразовательных учреждений, раскрываются задачи, содержание и методика прове­дения физкультурно-спортивной оздоровительной ра­боты в школе.

По заключению специалистов, объем двигательной активности школьника должен составлять не менее шести часов в неделю. В этом случае у учащихся на­блюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, повышается их успеваемость, воз­растает сопротивляемость простудным заболеваниям. Уроки физической культуры лишь частично выполня­ют эту задачу, поэтому важным условием совершенст­вования учебно-воспитательного процесса в школе являются организация и проведение мероприятий по повышению двигательной активности школьников. Цель мероприятий — обеспечение активного отдыха и удовлетворение естественной потребности учащихся в движении. Это отмечено в письме Министерства образования Российской Федерации от 28.04.2003 г. № 13-51-86/13 «Об увеличении двигательной актив­ности обучающихся общеобразовательных учрежде­ний».

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки во время учебных занятий определяются с учетом закономерностей изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным физиологическим ритмом.

При выборе содержания и формы двигательной ак­тивности следует учитывать возрастные, физиологи­ческие и психофизиологические особенности детей и подростков.

Организация и проведение физкультурно-оздоро­вительных мероприятий в режиме учебного дня дают возможность увеличить продолжительность двига­тельной активности школьников как минимум на 1,5 ч в неделю.

Однако суммарная двигательная активность, полу­ченная учащимися на уроках физической культу­ры, переменах и в ходе учебных занятий, недостаточ­на для покрытия биологической потребности ребенка в движении. В связи с этим необходимо создать усло­вия для работы кружков и секций спортивной на­правленности в свободное от учебных занятий время.

Внеклассные оздоровительно-спортивные меро­приятия (дни здоровья и спорта, туристские походы, школьные спартакиады и др.) тоже являются эффек­тивным средством формирования здорового образа жизни учащихся.

В данном пособии вниманию студентов и педагогов предлага­ются методические рекомендации по использованию в учебном процессе различных форм и методов спор­тивно-оздоровительной работы, а также варианты ор­ганизации и проведения спортивных мероприятий.

**ГЛАВА I. ФОРМЫ И МЕТОДЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ**

### Гимнастика до учебных занятий

Гимнастические упражнения, проводимые до нача­ла учебных занятий, дополняют утреннюю гигиениче­скую гимнастику, которую школьники выполняют до­ма. Эти упражнения способствуют организованному началу учебного дня, улучшению самочувствия и на­строения, повышению работоспособности учащихся.

Чтобы упражнения, составляющие комплексы гимнастики, соответствовали возрастным особеннос­тям и возможностям школьников, их подбор должен проводиться с учетом уже усвоенных двигательных действий, предусмотренных программой по физиче­ской культуре. При этом следует руководствоваться следующим: подобранные упражнения должны отве­чать основному назначению гимнастики до учебных занятий и оказывать воздействие на все группы мышц занимающихся.

Комплексы упражнений составляются отдельно для 1—4, 5—6, 7—8 и 9—11 классов. Они обычно включают 5—8 упражнений, которые начинаются и заканчиваются ходьбой на месте или в движении. Количество повторений каждого упражнения колеб­лется от 4—8 в начальных классах до 10—16 - в старших. Темп выполнения, как правило, медлен­ный и средний, в подскоках — быстрый. Нагрузка должна постепенно нарастать к середине комплекса, а затем снижаться.

Планируя очередность выполнения упражнений в комплексе, целесообразно придерживаться следую­щих правил:

• перед выполнением упражнения учащиеся долж­ны принять и в течение 4—6с сохранять положе­ние правильной осанки. Это своеобразная установка на сохранение правильной осанки при выполнении следующих упражнений;

• затем следует выполнить одно-два упражнения, вовлекающие в работу большие группы мышц, содей­ствующие улучшению ритмичности и глубины ды­хания и активизирующие деятельность всех органов и систем;

• далее предлагаются два-три упражнения, вовле­кающие последовательно в работу основные группы мышц туловища и ног;

• следующими, выполняются одно-два наиболее ин­тенсивных упражнения для всех частей тела, активи­зирующие деятельность сердечно-сосудистой и дыха­тельной систем;

• после этого следует упражнение в ходьбе на месте с сохранением правильной осанки, нормализующее ритмичность дыхания;

• в заключение надо предложить упражнение на координацию движений.

Комплексы упражнений разучиваются во время подготовительной части первых 2—3 уроков физиче­ской культуры.

Смену комплексов обычно проводят раз в две-три недели либо последовательно заменяют по одному уп­ражнению в неделю.

Следует помнить, что гимнастика до начала заня­тий будет эффективна лишь в том случае, если обу­чающиеся будут понимать ее смысл и относиться к ней ответственно. Для повышения интереса со сто­роны учащихся к этому виду занятий можно приме­нять форму соревнования между классами.

Для музыкального сопровождения занятий подби­рается спокойная ритмичная музыка. При температу­ре воздуха не ниже +10 °С гимнастику рекомендуется проводить на улице. Если размеры пришкольной пло­щадки или погодные условия не позволяют сделать это, гимнастика проводится в хорошо проветренных помещениях школы. Построение школьников для за­нятий произвольное — в круг, в шеренгу, в колонну по три и т. д. При построении в колонну девочки ста­новятся в задние ряды. Упражнения выполняются в школьной форме без пиджаков. Учащиеся становятся на таких дистанциях и с такими интервалами, чтобы не мешать друг другу.

Для проведения гимнастики учащихся можно объединить по группам классов: 1—2, 3—4, 5—6, 7—8, 9—11. Однако в зависимости от конкретных условий и по усмотрению администра­ции школы занятия могут проводиться с каждым классом отдельно.

Следует заранее предупредить родителей, рассказав им о значении и роли мероприятия и попросив от­правлять детей в школу за 15—20 мин до начала уро­ков. Общее руководство проведением гимнастики осуществляет учитель физической культуры. Занятия в 1—4 классах проводят учителя. В 5—11 классах гимнастику проводят организаторы (2—3 ученика от каждого класса) под наблюдением учителя, веду­щего первый урок. Инструктаж преподавателей и от­дельно инструкторов проводит учитель физической культуры.

Занимаются гимнастикой до уроков все учащиеся, за исключением школьников, перенесших простуд­ные заболевания или отнесенных к специальной ме­дицинской группе.

План по организации и проведению утренней гим­настики разрабатывается перед началом нового учеб­ного года учителем физкультуры. Он обсуждается пе­дагогическим коллективом, согласовывается с врачом школы и утверждается директором. При составлении плана необходимо обратить внимание на следующие вопросы:

* подготовка мест проведения гимнастики;
* порядок ознакомления учащихся, педагогов и родителей с организацией и проведением занятий;
* разработка комплексов упражнений под музы­кальное сопровождение;
* система контроля.

Гимнастику следует проводить не только утром, но и перед началом занятий второй смены.

**1.2. Физкультурные минутки и физкультпаузы**

На протяжении учебного дня постепенно нарастает утомление учащихся и снижается их работоспособ­ность. Вначале они становятся неспокойными и из­лишне подвижными. При дальнейшем нарастании утомления школьники становятся вялыми, малоак­тивными, объяснения учителя они слушают невнима­тельно, часто отвлекаются, задания выполняют по­верхностно, допускают ошибки. Кроме этого, во вре­мя уроков в статическом напряжении находятся мышцы головы, спины и ног, удерживающие тело в прямом положении. Мышцы рук испытывают динамическое напряжение во время письменных работ и также устают.

Введение на уроках пауз активного отдыха способ­ствует восстановлению учащихся и препятствует раз­витию утомления. Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на обще­образовательных уроках. Кратковременные физиче­ские упражнения способствуют снижению утомления и повышению умственной работоспособности. Иссле­дования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проводить между 15-й и 20-й минутами урока, а с учащимися 5—9 клас­сов - между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой це­ли, должны включать в себя двигательные действия, отличающиеся от движений, выполняемых на уроке. Они должны усилить двигательную активность орга­низма и вовлечь в работу группы мышц, несущих ста­тическую нагрузку.

У учащихся начальных классов (особенно первых и вторых) от долгого держания ручки или карандаша устает рука, вследствие чего нарушается навык пра­вильного письма. На таких уроках целесообразно проводить упражнения для рук и пальцев. Кроме то­го, при выполнении письменных работ учащиеся дли­тельное время находятся в согнутом положении. По­этому в физкультурные минутки надо включать уп­ражнения на интенсивное потягивание, выпрямление и выгибание позвоночника, на «развертывание» груд­ной клетки и т. п. Они к тому же являются профилак­тическими от возможных искривлений позвоночни­ка. Упражнения для ног важны на любых уроках, так как они снимают застойные явления, вызываемые продолжительным сидением. Физкультурные минут­ки на письменных работах учащиеся проводят, стоя за столами или около них. Амплитуда движений должна быть небольшой, чтобы не мешать своим то­варищам слева и справа.

На устных уроках физкультурные минутки школьники проводят, как правило, сидя за столом, поскольку учащиеся на этих занятиях находятся в более свободных позах и имеют возможность чаще менять положение тела.

Физкультминутку целесообразно строить таким образом: первое упражнение — потягивание и вы­прямление, затем следуют два интенсивных и дина­мичных упражнения и в заключение - спокойное и простое упражнение.

Физкультурную минутку необходимо проводить ежедневно. Время ее проведения зависит от характе­ра и степени трудности того или иного урока, состоя­ния учащихся и других причин. Это значит, что 2— 3-минутные упражнения уместны не только на третьем-четвертом уроках, как это обычно рекомендуется, но иногда на втором и даже первом уроке. Например, на занятиях во вторую смену, когда учащиеся прихо­дят в школу после выполнения домашних заданий и работы по дому, т. е. уже в некоторой степени утом­ленными.

В начале учебного года, когда школьники еще не освоились с учебными нагрузками и режимом, в 1 классе целесообразно проводить физкультминутки в течение одного-двух месяцев на каждом уро­ке, во 2 классе — в течение месяца на двух уроках, а в 3—4 классах в течение одной-двух недель на двух уроках. Такая рекомендация связана с тем, что нача­ло учебного года всегда является самым трудным пе­риодом для учащихся начальных классов. За лето они отвыкают от школьного режима и быстро устают. Затем физкультминутки в 1 классе проводят на двух уроках, а во 2—4 классах на одном уроке. Однако по усмотрению учителя количество физкультурных минут может быть увеличено, например, в понедель­ник и субботу, когда у детей наблюдается наиболее низкая работоспособность.

К концу учебного года учащиеся всех классов чув­ствуют значительную усталость. Поэтому в апреле— мае физкультурные минутки целесообразно повто­рять так же часто, как и в начале учебного года.

Упражнения в 1—4 классах проводит учитель, а в 5—9 классах — физкультурный организатор клас­са либо наиболее подготовленный ученик, которые хорошо знают комплекс и умеют его показывать.

Перед началом физкультурной минутки помеще­ние проветривается, а учащиеся заканчивают работу. Затем учитель или физорг класса показывает упраж­нение, сопровождая показ объяснением. После этого он предлагает делать его всем учащимся класса. Уп­ражнение выполняется 3—4 раза в 1—2 классах и 5— 6 раз в 3—4 классах. Таким же образом выполняется второе и последующие упражнения.

Учитель, как уже отмечалось, должен следить за правильностью выполнения упражнений и при не­обходимости вносить коррективы. Очень важно разъ­яснить школьникам, как надо дышать во время вы­полнения упражнений. Для большего эффекта ре­комендуется время от времени менять содержание физкультурной минутки. Причем заменять можно не весь комплекс сразу, а отдельные упражнения и исходные положения. Полностью упражнения комплекса заменяются новыми обычно через каждые 2—3 недели. Если физкультминутка длится 1—3 мин, то физкультурная пауза проводится продолжительностью 5—10 мин. Она, как правило, проводится на сдвоен­ных уроках по технологии. Содержание такой паузы определяется, исходя из функционального состояния учащихся, а также особенностей учебной или произ­водственной деятельности (темп работы, физическая нагрузка, характер поз и рабочих операций и т. п.). Во время работы, связанной с выполнением мелких операций, характеризуемых монотонностью, стати­ческим и психическим напряжением (кулинария, шитье и т. д.), рекомендуется выполнять упражнения типа потягиваний и движения, вовлекающие в дина­мическую работу крупные группы мышц, а также уп­ражнения общего воздействия, на расслабление, ко­ординацию и внимание. Во время работы, характери­зующейся двигательной активностью, разнообразием выполняемых действий и длительными статическими усилиями (токарные, слесарные, плотницкие рабо­ты), в комплексы включаются динамические упраж­нения, первая половина которых выполняется актив­но, а вторая пассивно и заканчивается расслаблением мышц.

Комплексы физкультурных пауз должны соответ­ствовать следующим требованиям:

* режим выполнения упражнений не должен по­вторять режим трудовых действий;
* упражнения должны быть подобраны так, что­бы основная нагрузка ложилась на мышцы, не участ­вующие в трудовой деятельности;
* чем больше физическая нагрузка в процессе тру­да, тем больший удельный вес в комплексе должны занимать упражнения на расслабление;
* при незначительном утомлении учащихся в комп­лекс включаются преимущественно динамические уп­ражнения с элементами расслабления, при выражен­ном утомлении — упражнения на расслабление рабо­тающих мышц;
* темп выполнения упражнений должен соответст­вовать привычному для учащихся.

Примерное содержание комплекса физкультурной паузы:

* 1. Ходьба на месте с движениями рук.
  2. Упражнения в потягивании.
  3. Подскоки или бег на месте.
  4. Наклоны или повороты туловища.
  5. Приседания, выпады вперед-назад, в стороны.
  6. Разноименные движения руками вверх, в сторо­ны, по кругу.
  7. Упражнения на расслабление мышц рук и туло­вища.
  8. Ходьба на месте в сочетании с выполнением за­даний на внимание.

Физкультурные паузы и физкультурные минутки оказывают на учащихся более благоприятное воздей­ствие, если проводятся под музыку.

* 1. **Физкультурные мероприятия на удлиненных переменах**

Физические упражнения и подвижные игры на уд­линенных переменах проводятся как мероприятие активного отдыха с целью снижения утомления, воз­никшего в результате учебной деятельности школь­ников. Они проводятся на большой перемене, дают хороший оздоровительный эффект, улучшают физи­ческое развитие учащихся и повышают их работоспо­собность. Эмоциональные, подвижные и спортивные игры и танцы помогают быстрее снять у учащихся статическое напряжение, служат прекрасным средст­вом профилактики заболеваний и оздоровления. Про­ведение этого достаточно сложного с точки зрения организации мероприятия требует тщательной подготовки учителей и инструкторов-общественников, наличия в школе простейшего инвентаря, спортив­ных площадок и помещений, позволяющих организо­вать занятия физическими упражнениями и играми одновременно со всеми учениками.

Для успешного проведения физических упражне­ний и игр необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Игры и физические упражнения лучше проводить на открытом воздухе.

Общее руководство такими мероприятиями осу­ществляют директор школы и его заместители. Непо­средственное проведение возлагается на учителей-предметников, классных руководителей и физкуль­турный актив общеобразовательного учреждения. Важная роль при этом отводится учащимся старших классов — общественным инструкторам. Непосредственных руководителей регулярно инструктирует учи­тель физкультуры. Он знакомит их с очередными играми и упражнениями и с методическими особен­ностями их проведения. Он же систематически проверяет, как они проводятся, и дает практические сове­ты и рекомендации руководителям.

Очень важно заблаговременно определить места для занятий на открытых площадках или в здании школы (на случай ненастной погоды), подготовить инвентарь, гимнастическое и нестандартное оборудо­вание. Места, выбранные для физкультурных меро­приятий на открытом воздухе, должны соответство­вать санитарным правилам: находиться в отдалении от сточных канав, ям для отбросов и мусорных кон­тейнеров. Поверхность площадок должна быть отно­сительно ровной с плотным грунтом, на них не дол­жно быть стекол, жестяных обрезков, кирпичей, кам­ней и других посторонних предметов. В ветреные дни надо выбирать места для занятий, укрытые от ветра. В тех случаях, когда физкультурные мероприятия проводятся в помещении, их следует предваритель­но хорошо проветрить. Полы в залах, коридорах и на террасах до начала перемены необходимо подмести влажным способом. Учащиеся занимаются в повседневной одежде, в прохладную погоду они на­девают куртки, пальто и головные уборы.

Подвижные перемены проводятся после третьего урока в течение 30 мин в односменных школах и 20 мин в двухсменных. Непосредственно на занятия физическими упражнениями и играми отводится со­ответственно 20 и 15 мин. Остальное время предна­значено для пассивного отдыха и подготовки к уроку.

Питаются ученики на перемене после второго и чет­вертого уроков.

Материал, предлагаемый учащимся на подвижной перемене, должен быть связан с программой по физи­ческой культуре. Для учащихся младших классов подбираются наиболее простые или знакомые им иг­ры средней и малой интенсивности, в которых допус­кается перемена состава. К основным физкультурным мероприятиям, проводимым на перемене со школь­никами младших классов, относятся: спортивные развлечения (катание на санках, велосипедах, игра в бадминтон и т. п.), гимнастические и легкоатлети­ческие упражнения (лазание и перелазание, равнове­сие, метание в цель и на дальность, прыжки в длину или высоту и др.), веселые соревнования, игры-ат­тракционы. Следует учитывать, что у учащихся 1 — 4 классов утомление наступает достаточно быстро. Поэтому им необходимо выделять время для активно­го отдыха. Важно во время игр давать детям рекомен­дации и советы, подбадривать их, тогда подвижные занятия будут проходить более эмоционально и инте­ресно.

При проведении удлиненных перемен в 5—9 клас­сах рекомендуется использовать спортивные или под­водящие к спортивным игры, например бадминтон, настольный теннис, пионербол, соревнования на точ­ность броска мяча в кольцо. Учащиеся любят игры, где можно самим принять решение и проявить ини­циативу. Руководителям надо учитывать, что с 11— 12 лет двигательные возможности девочек и мальчи­ков начинают различаться, поэтому помимо совмест­ных игр следует предусматривать для них и отдельные. Для мальчиков это элементы баскетбола, ручно­го мяча, футбола, хоккея, требующие проявления ловкости, силы, смелости. Девочкам больше подхо­дят волейбол и плавные, выразительные движения художественной и ритмической гимнастики.

Учащиеся 10—11 классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр и знакомы с их правилами, поэтому, как правило, спортивные меро­приятия на удлиненных переменах они проводят самостоятельно. Школьники с большим интересом зани­маются играми с элементами противоборства, фут­болом, гандболом, хоккеем (юноши), волейболом, баскетболом (юноши и девушки), требующими прояв­ления характера, настойчивости, чувства коллекти­визма. Руководитель только помогает им правильно оценить игровые ситуации, регулирует физическую нагрузку и не допускает чрезмерного возбуждения.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, во время удлинен­ных перемен выполняют упражнения с небольшой нагрузкой или совершают прогулки на свежем возду­хе в соответствии с рекомендациями врача.

Успех физкультурных мероприятий на удлинен­ных переменах во многом зависит от наличия спор­тивного инвентаря: волейбольных, баскетбольных, набивных, малых и резиновых мячей разного разме­ра, палок, скакалок, веревок, рулеток, ленточек, флажков и т. п. Многие из этих предметов школь­ники могут сделать сами с помощью родителей или на уроках технологии. Учащиеся могут пользоваться и своим личным спортивным инвентарем.

Важно, чтобы мероприятия проходили в опреде­ленной последовательности, для этого их надо зара­нее запланировать с учетом климатических условий. Так, гимнастику, легкую атлетику, некоторые игры (например, веселые соревнования) и аттракционы следует планировать на самое теплое время учебного года (начало сентября, май). Подвижные игры с бегом и прыжками лучше проводить в осенние и весенние месяцы (сентябрь, октябрь, начало ноября, март, ап­рель), а зимние развлечения и игры — в декабре, ян­варе и феврале. В те дни, когда в расписании занятий есть уроки физической культуры, на большой переме­не целесообразно проводить простые и спокойные иг­ры и упражнения.

При проведении игр и упражнений на перемене не следует копировать организационную форму по­строения урока физической культуры. Надо помнить, что перемена — это прежде всего отдых для учащих­ся, поэтому не следует держать их в строю и подавать строевые команды. Школьники должны чувствовать себя свободно, непринужденно, проявляя в то же вре­мя высокую дисциплинированность и организован­ность.

* 1. **Дни здоровья**

Физкультурные мероприятия в дни физической культуры и спорта снимают у учащихся нарастающее в процессе учебного года утомление и повышают их работоспособность на уроках. Они популяризируют физическую культуру, прививают у школьников лю­бовь к ней и вовлекают их в систематические занятия тем или другим видом спорта в кружках и секциях. Массовое мероприятие сплачивает учащихся в друж­ный коллектив. Члены такого коллектива готовы в любую минуту помочь друг другу. Следует также от­метить, что такие мероприятия, как игры на местнос­ти, прогулки и экскурсии, катание на лыжах, помога­ют школьникам лучше познать богатство и красоту родного края, воспитывают любовь к своей Родине.

Ежемесячные дни здоровья и спорта можно орга­низовывать одновременно для всех классов или от­дельно для учащихся первой, второй или третьей сту­пени школы. Летом эти дни проводятся в лагерях труда и отдыха, городских лагерях при школах. Про­должительность дня здоровья и спорта для 1— 4 классов составляет обычно 3 ч, для 5—9 классов — 4 ч, для 10—11 классов — 5 ч. В эти дни могут прово­диться подвижные и спортивные игры на местности, туристские походы, спортивные соревнования, в том числе по сдаче норм на спортивный разряд. Для участия в этих мероприятиях необходимо привлекать всех учащихся школы, имеющих разрешение врача.

Сроки проведения дней здоровья и спорта опреде­ляются в каждой школе самостоятельно с учетом кли­матических условий, состояния спортивной базы и установившихся традиций. Чтобы они проходили организованно, интересно и результативно, необходи­мо правильно выбрать дату и место проведения, тща­тельно составить план мероприятия, подготовить об­щественных инструкторов и судей из числа учащихся и распределить обязанности между ними. Следует также позаботиться о наглядной агитации и призах.

К подготовке дней здоровья и спорта привлекается весь педагогический коллектив во главе с организато­ром внеклассной и внешкольной работы. Им помога­ют совет коллектива физкультуры, ученический ко­митет, родители. Создаются комиссия по подготовке физкультурного актива и хозяйственная комиссия.

Комиссия по подготовке физкультурного актива должна заботиться о выделении судей, распределить их по бригадам, предусмотреть обеспечение их на­рукавными повязками и другими знаками отличия. На хозяйственную комиссию возлагается подготовка инвентаря и мест соревнований. Она должна органи­зовать подготовку ям для прыжков, беговых доро­жек, секторов для метаний, флагов, транспарантов, лозунгов, пригласительных билетов.

Директор школы, его заместители, учителя физи­ческой культуры, преподаватели основ безопасности жизнедеятельности и медицинский персонал осу­ществляют общее руководство подготовкой и проведе­нием мероприятий, следят за соблюдением правил техники безопасности. Классные руководители обес­печивают организованное участие своих учащихся в проводимых соревнованиях.

Основным критерием оценки дня здоровья и спор­та является массовость. Учащиеся, временно осво­божденные от занятий физической культурой, также участвуют в проводимых мероприятиях (исключая туристские походы), оказывая посильную помощь ор­ганизаторам и классным руководителям.

* **Сентябрь**

При благоприятной погоде день здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе. В его программу могут быть включены пешие прогулки для младших школьников, туристские походы, сле­ты с различными эстафетами, соревнования по ориен­тированию для средних и старших классов, а также подвижные и спортивные игры, плавание, бег на короткие дистанции, прыжки, метания, круговые эстафеты, перетягивание каната, конкурсы силачей и др.

**Примерное содержание по классам**

1—2 классы: бег на 30 м, прыжки в длину, мета­ние в цель с расстояния 3—5 м, подвижные игры. 3—4 классы: бег на 30 м, прыжки в длину, мета­ние теннисного мяча в цель и на дальность, подвиж­ные игры «Прыжки по кочкам», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит» и др.

5—7 классы: бег на 60 м, прыжки в длину, метание теннисного мяча на дальность, подвижные игры «Перестрелка», «Удочка», «Веревочка под ногами» и другие спортивные игры по выбору учителя или по желанию учащихся.

8—9 классы: бег на 60 м, прыжки в длину, мета­ние теннисного мяча на дальность, подвижные игры «Пятнашки маршем», «В четыре стойки», «Снайпе­ры» и другие спортивные игры.

10—11 классы: бег на 100м, прыжки в длину, метание гранаты, спортивные эстафеты, подвижные и спортивные игры.

* **Октябрь**

В этот день целесообразно провести осенний кросс «Золотая осень» и подвижные игры.

**Примерное содержание по классам**

1—2 классы: кросс на 500 м, подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Охотники и утки», передача мяча в колоннах и др.

3—4 классы: кросс на 1000 м, подвижные игры «Совушка», «Перекати быстрее», «Волк во рву» и др.

5—7 классы: кросс на 1500м, подвижные игры «Снайперы», «Круговая лапта», «Охрана перебежек», «Передал - - садись» и др., конкурс футбо­листов.

8—9 классы: кросс на 2000 м, игры «Навстречу че­рез сетку», «Точная передача», «Эстафета парами», «Обстрел чужого поля» и др.

10—11 классы: кросс на 2000м (девушки) и на 3000м (юноши), игры «Нацеленная подача», «От­бей снизу», «Волейбольные снайперы» и др., подво­дящие к волейболу.

* **Ноябрь**

Во второй четверти в содержание дней здоровья и спорта следует вводить гимнастические упражнения школьной программы, эстафеты, различные состязания в ловкости, силе и обязательно игры (под­вижные и спортивные).

**Примерное содержание по классам**

1—2 классы: игры «Борьба за флажок», «Переправа», эстафета «Бегуны», преодоление препятствий.

3—4 классы: игры «Борьба за флажок», «Гонка электричек», эстафета «Прыгуны», преодоление пре­пятствий.

5—11 классы: игры «Мяч капитану», «Посади картофель», «Двумя мячами через сетку», «Бег в мешках», «Подай и попади», «Проход между булавами», «Ходьба на ходулях», «Баскетбольный слалом», «Пионербол», перетягивание каната, ведение мяча с попаданием в корзину, блицтурнир по волейболу и баскетболу, комбинированные эстафеты.

* **Декабрь**

**Примерное содержание** **по классам**

1—2 классы: конкурс «Кто лучше выполнит упражнения утренней гимнастики (физкультурной минутки)», произвольная программа по акробатике, игры по выбору участников.

3—4 классы: конкурс между командами классов на лучшее проведение упражнений коллективной гимнастической разминки, различные эстафеты с мячами.

5—7 классы: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки), парные акробатические упражнения.

8—11 классы: произвольная комбинация на гимнастических снарядах (составляется из упражнений, входящих в школьную программу по гимнастике), игры «Гимнастическая эстафета», «Тачка», «Встречная эстафета с переноской партнера».

* **Январь—февраль**

В зимние месяцы можно организовать катание на санках, коньках, лыжах, а также разнообразные игры и соревнования. Старшеклассники могут участвовать в однодневных лыжных походах. В январе для учащихся начальных классов можно провести спортивный праздник Деда Мороза, на котором он является главным судьей.

**Примерное содержание по классам**

1—4 классы: игры «Пройди и не задень», «Шире круг», «Ловкий лыжник», «Штурм высоты», спуск в парах на лыжах, эстафеты с санками.

5—7 классы: игры на катке «Кто дальше», «Пере­ставь булавы», «Шайба в квадрате», «Тройки», «Петухи с клюшками», «Зигзаги».

8—9 классы: лыжные прогулки (юноши — на 10— 20 км с отдыхом в пути следования, девушки -на 8—10 км), подвижные игры на лыжах «Воротца», «Поднять палки», «Буксиры», «Слалом», «Санитар­ные эстафеты», «Спуск шеренгами».

В феврале целесообразно провести день лыжника, в программу которого включить лыжные гонки:

• для 1—4 классов — на 1 км;

• для 5—6 классов — на 2 км;

• для 7—8 классов (мальчики — 3 км, девочки -2км);

• для 9—11 классов (юноши --5 км, девушки -Зкм).

* **Март**

Если позволяют погодные условия, дни здоровья и спорта следует проводить на открытом воздухе, в программу дней здоровья можно включать катаниена лыжах, санках с гор, подвижные игры, лыжные эстафеты, соревнования по хоккею, бегу на коньках, лыжным гонкам и др.

**Примерное содержание по классам**

1—2 классы: метание в цель, многоскоки, челночный бег, передана мячей по кругу, эстафета раков, подвижные игры «Два Мороза», «Прыгающие воробушки», «По пяткам» и др.

3—4 классы: прыжки в высоту, перетягивание каната, эстафета с ведением баскетбольного мяча, подвижные игры «Проводи меня», «Борьба за мяч»,. «Вытолкни из круга» и др.

5—7 классы: тройной прыжок на двух ногах с места, эстафета с ведением двух баскетбольных мячей, игры «Бросай дальше», «Перестрелка».

8—11 классы: тройной прыжок на двух ногах с разбега, подвижные игры «Борьба за мяч», «Сумей принять», спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч).

* **Апрель—май**

В программу дней здоровья и спорта в эти весенние месяцы могут быть включены соревнования по бегу на короткие дистанции, по прыжкам в длину и высоту с разбега, по метанию мяча и гранаты, по кроссу, а также игры и аттракционы. Следует организовать проведение подвижных и спортивных игр: в 1— 8 классах — «Салки», «Мяч среднему», «Подвижная цель», «Лапта с перебежками»; в 9—11 классах -«Защитник» и спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол). Можно провести туристские походы, которые, как правило, должны быть однодневными. Во время походов рекомендуется организовать подвижные игры, проверку туристских навыков (хождение по азимуту, переправа по бревну, установка палаток, хранение снаряжения и одежды, заготовка топлива, разжигание костра, конкурс на лучший обед и др.).

**ГЛАВА II. ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ**

**2.1. Комплексы** **гимнастических упражнений** **до начала занятий**

* **Комплекс для учащихся 1 класса**

1. «Вырастем большими». И.п. (исходное положе­ние) - основная стойка;

1 - руки в стороны;

2 - руки вверх, подняться на носки, потянуться;

3 - руки в стороны, опуститься на всю ступню;

4 - и.п.

2. И.п. — основная стойка; 1 — правую ногу вперед на носок,

руки вперед;

2 —правую ногу в сторону на носок, руки в стороны;

3 — правую ногу назад на носок, руки вверх;

4 — и.п.; 5—8 — то же с ле­вой ноги.

3. «Хлопушки». И.п. — основная стойка;

1 — хлопок впереди; 2 — хлопок внизу за туловищем;

3 — хло­пок впереди; 4 — и.п.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе;

1 — по­ворот туловища направо,

правую руку в сторону ладонью кверху;

2 — и.п.; 3 — поворот тулови­ща налево, левую руку

в сторону ладонью кверху; 4 — и.п.

5. «Маятник». И.п. — стойка: ноги врозь, руки на по­ясе;

1 — наклон влево; 2 — и.п.; 3 — наклон впра­во; 4 — и.п.

6. И.п. — основная стойка; 1 — присед на всей ступ­не, руки вперед;

2 — и.п.

7. И.п. — основная стойка; подскоки на месте с пере­ходом на ходьбу.

* **Комплекс для учащихся 2 класса**

1. И.п. - стойка: ноги вместе, руки в стороны;

1—правую руку вверх; 2 — левую руку вверх;

3 — потянуться, смотреть вверх на руки; 4 — и.п.

2. И.п. — основная стойка; 1 — правую руку в сторо­ну;

2 — левую руку в сторону;

3 — правую руку вверх;

4 — левую руку вверх; 5 —правую руку в сторону;

6 — левую руку в сторону; 7 — правую руку вниз;

8 — левую руку вниз.

3. И.п.—основная стойка;

1—поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок ладонями

под подня­той ногой;

2 — и.п.; 3 — поднять согнутую в коле­не левую ногу,

хлопок ладонями под поднятой но­гой; 4 — и.п.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе;

1 — по­ворот туловища направо, руки вверх-наружу;

2 — и.п.; 3— поворот туловища налево, ру­ки вверх-наружу;

4 — и.п.

5. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе;

1 — на­клон влево, правую руку вверх; 2 — и.п.;

3 — на­клон вправо, левую руку вверх; 4 — и.п.

6. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе;

1 — на­клон вперед, достать руками носок левой ноги; 2 — и.п.;

3 — наклон вперед, достать руками носок правой ноги; 4 — и.п.

7. И.п. — основная стойка; подскоки на двух ногах на месте, влево,

вправо, назад, вперед с переходом на ходьбу.

Для учащихся 1—2 классов

* **Комплекс 1**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).

2. И.п. — основная стойка; 1 - - руки в стороны; 2 — руки вверх;

3 — руки вперед; 4 — и.п. (повто­рить 6—8 раз).

3. И.п. —основная стойка; 1 — поворот туловища вправо,

руки в стороны;

2 — и.п.; 3 — поворот ту­ловища влево, руки в стороны;

4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. «Петрушка». И.п. — упор присев; 1 — встать, ру­ки в стороны

ладонями вперед, пальцы разведены;

2 — и.п. (повторить 6—8 раз). При четвертом по­вторении —руки

вверх-наружу, при пятом, шес­том — руки вперед.

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 32—48 счетов).

Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание (на счет 1—2 — вдох,

на 3— 4 — выдох).

1. И.п. — основная стойка; 1 — руки через сторо­ны вверх;

2 — руки в стороны; 3 — руки вперед; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

* **Комплекс 2**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять ее в течение 6—8 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).
2. И.п. — руки перед грудью; 1—2 — рывки согнуты­ми руками назад;

3—4 — рывки прямыми руками назад с поворотом туловища вправо;

5—8 — рывки прямыми руками назад с поворотом влево

(повто­рить 4—6 раз).

1. И.п. — руки на поясе; 1 —наклон вправо;

2— и.п.; 3 — наклон влево; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — на­клон вперед,

руками коснуться пола; 2 — и.п. (по­вторить 6—8 раз).

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

Во время ходьбы соблюдать ритмичное дыхание.

6. И.п. — основная стойка; 1 — правая рука вперед;

2—левая рука вперед; 3—правая рука вверх; 4 — левая рука вверх;

5 — правая рука в сторону; 6 — левая рука в сторону;

7—правая рука вниз; 8 — левая рука вниз (повторить 4—6 раз).

* **Комплекс 3**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его в течение 7—10 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).

2. «Гиревики». И.п. — основная стойка;

1 — с усили­ем правую руку к плечу, пальцы сжать в кулак;

2 —то же левой; 3 - - с усилием правую руку вверх; 4 — то же левой;

5 — правую руку к плечу; 6 — то же левой; 7 — правую руку вниз;

8 — то же левой (повторить 4—6 раз).

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — на­клон влево; 2 — и.п.;

3 — наклон вперед; 4 — и.п.; 5 — наклон вправо; 6 — и.п.;

7 —наклон назад; 8 — и.п. (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — основная стойка; 1 — выпад правой вперед, руки в стороны;

2 — и. п.; 3 — выпад левой ногой вперед, руки в стороны;

4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

5. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин).

Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичное дыхание.

1. Игра «Запрещенное движение» (повторить 2—3 раза).

Порядок проведения и правила этой игры приведены на с. 75.

* **Комплекс 4**

1. И.п. — руки за голову, ноги на ширине плеч;

1 -подняться на носки, руки поднять вверх, сделать хлопок над головой;

2 — вернуться в исходное по­ложение.

2. И.п. — основная стойка;

1 — поднять правую но­гу, согнутую в колене,

и сделать хлопок руками под ногой; 2 — опустить ногу,

сделать хлопок ру­ками за спиной; 3 — поднять левую ногу,

согнутую в колене, вперед и сделать хлопок руками под но­гой;

4 —опустить ногу, сделать хлопок руками за спиной.

3. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны;

1 —повернуть туловище вправо, сделать хлопок рука­ми перед грудью;

2 — вернуться в исходное поло­жение;

3—4 — то же движение в другую сторону.

4. И.п. —ноги на ширине плеч;

1 —наклонить­ся вправо, сделать хлопок руками над головой;

2 —вернуться в исходное положение; 3—4 —то же движение

в другую сторону.

5. И.п. —основная стойка; 1 —присесть на нос­ках, колени врозь,

сделать хлопок руками перед грудью;

2 — вернуться в исходное положение.

6. И.п. —ноги на ширине плеч; 1 —наклонить­ся вперед,

сделать хлопок руками перед грудью;

2 — выпрямиться, сделать хлопок руками за спи­ной.

7. И.п. — основная стойка; 1 — прыжком поставить ноги врозь,

сделать хлопок руками над головой;

2 — прыжком вернуться в исходное положение.

* **Комплекс 5 (упражнения с малым мячом)**

1. И.п. — ноги на ширине плеч, мяч в правой руке;

1 — подняться на носки, руки вверх, мяч из пра­вой руки

переложить в левую; 2 — вернуться в ис­ходное положение;

3—4 — те же движения с мя­чом в левой руке.

2. И.п. —ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 — повернуть туловище впра­во, руки вперед,

переложить мяч из правой руки в левую;

2 — вернуться в исходное положение;

3— 4 — те же движения в другую сторону.

3. И.п. —ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 —присесть, руки вперед, мяч из правой руки переложить в левую;

2 — вер­нуться в исходное положение;

3—4 — те же движе­ния с мячом в левой руке.

4. И.п. — руки в стороны, мяч в правой руке;

1 —поднять правую ногу, передать мяч под ногой из правой руки в левую;

2 — вернуться в исходное положение;

3 — поднять левую ногу, передать мяч под ногой из левой руки в правую;

4 — вернуться в исходное положение.

5. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 — наклониться влево, руки под­нять вверх,

мяч из правой руки передать в левую;

2 — вернуться в исходное положение;

3—4 — те же движения в другую сторону,

перекладывая мяч из левой руки в правую.

6. И.п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны, мяч в правой руке;

1 — наклониться, руки опустить вниз, положить мяч на пол;

2 — выпрямиться, руки поднять в стороны;

3 — наклониться, ру­ки опустить вниз, взять мяч с пола в левую руку;

4 — вернуться в исходное положение.

7. И.п. — основная стойка: мяч в правой руке; прыж­ки на двух ногах;

1 — прыжок, руки вперед, левой рукой дотронуться до мяча;

2 — другой прыжок, руки за спину, левой рукой дотронуться до мяча.

* **Комплекс для учащихся 3 класса**

1.И.п. — основная стойка; 1 —руки в стороны;

2 — руки вверх, смотреть на них, слегка прогнуть­ся;

3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и.п.

2.И.п. — стойка: ноги врозь, руки согнуты перед грудью;

1 — поворот туловища налево,

пружинис­тый рывок локтями согнутых рук в стороны назад;

2 — и.п.; 3 — те же движения с поворотом напра­во; 4 — и.п.

3. И. п. — стойка: ноги вместе, руки в стороны;

1 — мах левой ногой вперед, хлопок руками под бед­ром; 2 — и.п.;

3 — мах правой ногой вперед, хло­пок руками под бедром; 4 — и.п.

4. И.п. — стойка на носках;

на каждый счет — махо­вые движения руками с

пружинящими полуприседаниями. Махи выполняются в боковой

плоскости, левая рука вперед, правая назад и наоборот.

5. И.п. — основная стойка;

1 — отставить левую но­гу в сторону на носок,

выполнить наклон влево, держа левую руку на поясе, правую за головой;

2 — и.п.; 3 — отставить правую ногу в сторону на носок,

выполнить наклон вправо, держа правую руку на поясе, левую за головой;

4 — и.п.

6. И.п. — стойка: ноги врозь;

1—3 — три пружинис­тых наклона, доставая руками пол; 4 — и.п.

7. И.п. —стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 —присесть на носках;

2 — и.п.; 3 — наклониться на­зад; 4 — и.п.

8. И.п. — основная стойка; подскоки на левой, пра­вой и обеих

ногах с переходом на ходьбу.

* **Комплекс для учащихся 4 класса**

1. Ходьба на месте, руки в стороны, руки вверх.

2. Подскоки на месте, руки на поясе.

3. Стоя, согнуть правую ногу, обхватить колено дву­мя руками и

прижать его к груди (выдох); вернуть­ся в и.п. (вдох).

4. Стоя, поднять руки вверх, встать на носки, про­гнуться (вдох);

вернуться в и.п. (выдох).

5. Основная стойка, правая рука вверху,

левая —внизу, кисти сжаты в кулаки; поочередная смена положения рук.

6. Основная стойка: руки на поясе;

поочередные на­клоны туловища вправо и влево.

7. Стоя в позе боксера, производить поочередное рез­кое выпрямление

и сгибание рук.

8. Выполнение различных движений руками

(ру­ки вверх, руки вперед и т. п.) по сигналу учителя во время ходьбы.

Для учащихся 5—6 классов

* **Комплекс 1**

1. И.п. — основная стойка; 1 — руки вперед; 2 — ру­ки вверх, прогнуться;

3 —руки в стороны; 4 —и.п.

2. И.п. — основная стойка; 1—4 — круги руками впе­ред;

5—8 — круги руками назад.

3. И.п. — основная стойка: руки на поясе;

1 — выпад правой ногой вперед;

2—3 — два пружинящих по­качивания в выпаде;

4 —- и.п.; 5 — выпад левой но­гой вперед;

6—7 — два пружинящих покачивания в выпаде; 8 — и.п.

4. И.п. — стойка: ноги врозь; 1 — руки через стороны вверх,

наклон вправо; 2 — и.п.;

3 — руки через стороны вверх, наклон влево; 4 — и.п.

5. И.п. — основная стойка: руки за головой;

1 — по­луприсед, руки вверх; 2 -- и.п.; 3 -- присед, ру­ки в стороны;

4 — и.п.

6. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1— 4 — прыжки на обеих ногах;

5—8 — прыжки на левой ноге;

9—12 — прыжки на правой ноге.

Начинать и заканчивать комплекс следует ходьбой на месте

с движениями руками вперед, в стороны, к плечам, за голову, на пояс.

* **Комплекс 2**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его в течение 4—6 с.

Ходьба на месте с сохранением правильной осанки, высоко поднимая согнутую ногу (30—40 с).

1. И.п. — основная стойка; 1—2 — руки на пояс, по­луприсед,

наклон вперед; 3—4 выпрямить­ся, подняться на носки,

руки вверх, потянуться; 5—6 —руки на пояс, наклон назад;

7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову,

локти в стороны (прогнуться);

1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — и.п.;

5— 6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу;

7—8 — и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п.— основная стойка: руки за голову;

1— 2 — правую ногу назад на носок, прогнуться;

3— 4 — приставляя правую ногу, сделать два пружи­нящих

наклона вперед прогнувшись;

5—8 — те же движения левой ногой (повторить 4—6 раз).

4. И.п.— основная стойка: руки на поясе;

1— 2 — присед на носках, руки вперед;

3—4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осан­ки.

Во время ходьбы на месте: на четыре шага —руки через стороны

вверх -вдох, на следующие четыре шага — руки вниз -выдох

(повторить 4—6 раз).

1. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе:

1 — под­няться на носки, наклон вправо, левую руку вверх;

2 — вернуться в и.п.; 3 — подняться на носки, на­клон влево,

правую руку верх; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

* **Комплекс 3**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (на 30—40 с).

2. И.п. - основная стойка; 1 - шаг правой ногой вправо, руки к плечам; 2—3 - подняться на носки, руки вверх-наружу; 4- приставить левую но­гу и вернуться в и.п.; 5 — шаг левой ногой влево, руки к плечам; 6-7 - подняться на носки, ру­ки вверх-наружу; 8 - приставить правую ногу и вернуться в и.п.

3. И.п. - стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — по­ворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 — и.п.; 3—4 — те же движения с поворотом туло­вища влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. - стойка: ноги врозь, руки за спину; 1— 2 -- наклон туловища вправо, левую руку вверх; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — наклон туловища влево, правую руку вверх; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

5. Стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пру­жинящих приседа; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 1 мин). Во время ходьбы на месте необходимо соблюдать ритмичное дыхание.

Для учащихся 8—9 классов

* **Комплекс 1**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1— 2 — поворот туловища вправо, руки вверх-наружу; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — поворот туловища влево, руки вверх-наружу; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И. п. — стойка: ноги шире плеч, руки за голову; 1—2 — сгибая правую ногу, наклон влево; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—б — сгибая левую ногу, на­клон вправо; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — основная стойка; 1—2 — упор присев; 3— 4 — встать, руки вверх, правую ногу назад на но­сок; 5—6 — упор присев; 7—8 — встать, ру­ки вверх, левую ногу назад на носок (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — основная стойка: руки за голову; 1 — на­клон назад; 2—3 — пружинящие наклоны вперед прогнувшись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — полу­присед на правой ноге, левую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 2 — и.п.; 3 — полуприсед на левой ноге, правую ногу вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

7. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (30—40 с).

8. И.п. — основная стойка: руки в стороны; 1—2— шаг правой ногой в сторону, поворот туловища влево, правую руку за голову, левую руку на пояс; 3—4 — вернуться в и.п.; 5—6 — шаг левой ногой в сторону, поворот туловища вправо, левую руку за голову, правую руку на пояс; 7—8 — вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

* **Комплекс 2**

По команде принять положение правильной осан­ки и сохранять его в течение 5—7 с.

1. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с).

2. И.п. — стойка: ноги шире плеч; 1—2 — руки вверх, прогнуться; 3 — наклон вперед, руки рас­слабленно опустить вниз; 4 — и.п. (повторить б— 8 раз).

3.И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—3 — три пружинящих наклона вправо; 4 — и.п.; 5—8 — те же движения влево (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки за голову; 1— 3 — три пружинящих наклона вперед, прогнув­шись; 4 — и.п. (повторить 6—8 раз).

5. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 - - при­ставить левую ногу, полуприсед, руки на пояс;

3 — шаг левой ногой влево, руки в стороны;

4 — и.п. (повторить б—8 раз).

6. Ходьба на месте с сохранением правильной осанки (до 30 с). Во время ходьбы необходимо сохранять ритмичность дыхания.

7. И.п. — основная стойка: руки на поясе; 1 — пра­вую ногу назад на носок, правую руку вперед, ле­вую руку вверх; 2 — и.п.; 3 — левую ногу назад на носок, левую руку вперед, правую руку вверх; 1 ^1— и.п. (повторить 6—8 раз).

**2.2. Комплексы физкультурных пауз**

Для учащихся 1 класса

* **Комплекс 1**

1. И.п. — основная стойка; ходьба на месте (15—20 с) с высоким подниманием бедра; дыхание произ­вольное, глубокое и ритмичное.

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 -поднимаясь на носки, руки дугами наружу вверх, сделать глубокий вдох; 3—4 — возвратиться в и.п. и сделать полный выдох (повторить 3—5 раз). Уп­ражнение выполняется медленно, с акцентом вни­мания на дыхание.

3. И.п. —стойка: ноги врозь, руки внизу; 1—2 — разводя руки в стороны ладонями кверху, накло­ниться назад и сделать глубокий вдох; 3—4 — два пружинящих наклона вперед, опираясь рука­ми о бедра, и сделать полный выдох (повторить 3— 5 раз). При наклонах назад и вперед ноги сгибать нельзя.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — на­клонить туловище вправо; 2 — наклонить тулови­ще влево (повторить упражнение 3—5 раз в каж­дую сторону). Выполнять энергично. Дыхание про­извольное, глубокое и ритмичное.

5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 -присесть, опираясь руками о колени; 2 — и.п. (по­вторить 4—6 раз). Дыхание произвольное.

6. И.п. —стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 -прыжок на носках, ноги врозь, хлопок руками над головой; 2 — прыжок на носках, ноги вместе, ., руки на пояс (выполнить 8—16 прыжков). Прыж­ки выполняются мягко на носках. Дыхание произ­вольное, глубокое и ритмичное. Упражнение за­канчивается медленной ходьбой на месте (15— 20с).

7. Подвижная игра «Кот и мышка». При проведении игры необходимо чаще менять «кота» и «мыш­ку», чтобы как можно больше учеников побывало в этих ролях. Если погода благоприятная, то физ­культурную паузу лучше проводить на воздухе.

* **Комплекс 2**

1. И.п. —основная стойка; 1—руки вверх-вперед, правую ногу назад на носок, потянуться; 2 — и.п.;

3— руки вверх-вперед; левую ногу назад на носок;

4— и.п.

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки к плечам; 1—2 -круги согнутыми руками вперед; 3—4 — круги со­гнутыми руками назад.

3. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — при­сед на всей ступне, руки вперед; 2 — и.п.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — на­клон влево; 2 — и.п.; 3 — наклон вправо; 4 — и.п.

5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки в стороны; под­скоки: ноги врозь, хлопок над головой; ноги вмес­те, руки в стороны.

6. Игра «Передача мячей». Участники игры делятся на 3—4 команды и становятся в колонну по одно­му. Колонны располагаются в 2 м одна от другой. У первых игроков по мячу. По сигналу руководителя они начинают передавать мячи через голову назад. Последний в колонне, приняв мяч, бежит, становится впереди своей колонны и снова переда­ет мяч через голову назад и т. д. Когда первый иг­рок вторично получит мяч, пробежит вперед, ста­нет во главе колонны и поднимет мяч над головой, эстафета окончена. Побеждает команда, первой за­кончившая эстафету.

Для учащихся 2 класса

* **Комплекс 1**

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; ходьба на месте с высоким подниманием бедра (15—20 с). Дыхание глубокое и ритмичное.

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 -поднимаясь на носки, руки согнуть к плечам, кис­ти напряженно сжать в кулак, сделать глубокий вдох; 3—4 — возвратиться в и.п., сделать полный выдох (повторить 4—6 раз). Упражнение выполня­ется с напряжением мышц рук и задней поверхно­сти туловища. Дыхание глубокое и ритмичное.

3. И.п. —стойка: ноги врозь, руки внизу, пальцы «в замке»; 1—2 — поднимаясь на носки, руки под­нять вверх, поворачивая ладонями кверху, сделать глубокий вдох; 3—4 — опускаясь на всю ступню, сделать два пружинящих наклона вперед — пол­ный выдох (повторить 4—б раз). Упражнение вы­полняется энергично. При наклоне вперед ноги сгибать нельзя.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2 —два пружинящих наклона вправо, левую руку вверх, кисть сжать в кулак; 3—4 — два пружи­нящих наклона влево, правую руку вверх, кисть сжать в кулак (повторить 3—5 раз в каждую сто­рону).

Упражнение выполняется энергично. Дыхание произвольное. Наклоняться вперед нельзя.

5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 -разводя руки в стороны ладонями кверху, наклониться назад и сделать глубокий вдох; 3—4 — вы­прямляясь, сделать два пружинящих приседания, опираясь руками о колени, — выдох (повторить 5—7 раз). Упражнение выполняется не спеша, с со­блюдением правильного дыхания.

6. И.п. стойка: ноги вместе, руки на поясе; два прыжка на правой и два прыжка на левой ноге (сделать 8—12 прыжков на каждой ноге). Прыжки выполняются мягко на носках. Дыхание свободное и ритмичное. Упражнение заканчивается ходьбой на месте (15—20 с).

7. Подвижная игра «Совушка». Игроки свободно пе­ремещаются по площадке, подражая движениям птиц (машут руками, прыгают). По команде веду­щего «Ночь!» все играющие замирают в том поло­жении, в котором застала их команда. «Совушка» (ведущий) выводит из игры того участника, кото­рый нарушил правила. По команде «День!» уча­щиеся начинают снова свободно двигаться. Коман­да «Ночь!» должна действовать не более 15—20 с. «Совушка» каждый раз меняется. Во время прове­дения игры можно ставить перед учащимися конк­ретную задачу, требующую применения опреде­ленных навыков и умений. Например, по сигналу «Ночь!» играющие должны принять основную стойку, стать на одну ногу, принять положение упора присев и т. д.

* **Комплекс 2**

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки опущены, паль­цы сцеплены; 1—2 —подняться на носки, сцеп­ленные руки поднять вверх ладонями наружу, по­тянуться, смотреть на кисти рук; 3—4 — вернуть­ся в и.п. (повторить 4—6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — на­клон назад, руки вверх-наружу, прогнуться; 2— 3 —два пружинящих наклона вперед; 4 —и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И.п. — стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 —сжать пальцы в кулак;

2 — и.п. (повторить 8— 16 раз).

4. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—3 -три пружинящих приседания на всей ступне, ру­ки вперед; 4 — и.п. (повторить 8—12 раз).

5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; подско­ки: два на левой ноге, два на правой, четыре на обе­их ногах (повторить 8—10 раз).

6. «Эстафета с прыжками». Участники стоят в колон­нах по одному. По сигналу направляющие пере­двигаются 5—8 м до отметки прыжками на правой ноге, назад возвращаются на левой. Вернувшись, касаясь рукой, передают эстафету следующему иг­року (повторить 2—3 раза). Побеждает команда, закончившая эстафету первой.

Для учащихся 3—4 классов

* **Комплекс 1**

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 —руки вверх-вперед, правую ногу назад на носок, прогнуться, сделать глубокий вдох (повторить 4— 6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки перед грудью; 1— 2 — разводя руки в стороны ладонями кверху, по­вернуть туловище вправо, сделать глубокий вдох; 3—4 — возвратиться в и.п., сделать полный вы­дох; на следующие четыре счета выполнить те же движения, но с поворотом туловища влево (повто­рить 3—5 раз в каждую сторону). Упражнение вы­полняется медленно. Необходимо соблюдать пра­вильное дыхание.

3. И.п.— стойка: ноги вместе, руки в стороны; 1 — взмах вперед правой ногой, хлопок в ладоши под бедром правой ноги; 2 — и.п.; на следующие два счета выполнить те же движения, но левой но­гой (повторить 4—6 раз каждой ногой). Сгибать но­гу и сильно наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.

4. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1 — раз­водя руки в стороны, наклониться назад; 2—3 —два пружинящих наклона вперед, касаясь пальцами пола (земли); 4 — и.п. (повторить 4—6 раз). На­клоняясь вперед, сгибать ноги нельзя. Дыхание произвольное.

5. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1—2 — два пружинящих приседания, руки вперед; 3—-4 — встать и сделать небольшую паузу (повторить 5—7 раз). Упражнение выполняется энергично. Приседая, наклоняться вперед нельзя. Дыхание произвольное.

6. И.п. — стойка: ноги врозь, руки на поясе; 1—2—два прыжка на правой ноге; 3—4 — два прыжка на левой ноге; 5 — прыжок ноги врозь; 6 — пры­жок ноги вместе; 7 — прыжок ноги врозь; 8 — прыжок ноги вместе (повторить 2—3 раза). Прыж­ки выполняются мягко, на носках. Дыхание про­извольное, ритмичное. Упражнение завершается медленной ходьбой на месте (15—20 с).

7. Подвижная игра «Третий лишний». Необходимо следить за тем, чтобы убегающий не пробегал более одного круга, и становился впереди какого-либо иг­рока. Если ученик, который догоняет, долго не мо­жет догнать и запятнать убегающего, его необходи­мо заменить другим игроком.

* **Комплекс 2**

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки на поясе; 1 —с поворотом туловища налево руки через стороны вверх; 2 — и.п.; 3 — с поворотом туловища напра­во руки через стороны вверх; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги врозь, руки в стороны; 1 — ру­ки к плечам; 2 — и.п.; 3 — согнуть руки за голо­вой; 4 — и.п. (повторить 4—6 раз).

3. И.п. — стойка: ноги вместе, пальцы рук сцеплены сзади; 1 — руки назад-вверх, подняться на носки; 2 — и.п. (повторить 6—8 раз).

4. И.п. — стойка: ноги врозь; 1—2 — два пружиня­щих наклона влево, правую руку вверх; 3—4 -два пружинящих наклона вправо, левую руку вверх (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — основная стойка; подскоки: 10 раз — на ле­вой ноге, 10 раз — на правой, 10 раз — на обеих но­гах (повторить 2—3 раза).

6. Игра «Удочка» (веревочка под ногами).

Для учащихся 5—7 классов

* **Комплекс 1**

1. И.п. — стойка: ноги вместе, руки за головой; 1— 3 — поднять руки вверх, посмотреть на кисти рук, прогнуться — вдох; 4 — и.п. — выдох (повторить 4—5 раз).

2. Ходьба с изменением темпа (1 мин).

3. И.п. — основная стойка; 1—8 — руки в стороны, свободно потряхивать кистями; 9—16 — расслабив мышцы, «бросить» руки вниз и покачивать ими (повторить 3—4 раза).

4. И.п. — упор лежа, руки на столе; сгибание и разги­бание рук: 4 подхода по 3—5 раз.

5. И.п. — правая нога впереди, левая отставлена как можно дальше назад, руки на поясе; пружиня­щие приседания на правой ноге; поменяв местами исходное положение ног, пружинящие приседания на левой ноге (4—6 подходов по 5 раз). Постепен­но следует довести количество приседаний до 12 на каждой ноге за подход.

6. Игра «Точные броски». В три мешочка размером 8 х 12 см насыпают по 100—120 г гороха. В 4— 5 шагах от черты, у которой стоит играющий, ста­вят табуретку (стул). Задача играющего — забро­сить мешочки на табуретку.

* **Комплекс 2**

1. И.п. — основная стойка; 1—2 - - выпад правой ногой вперед, руки через ст9роны вверх -- вдох; 3—4 — вернуться в и.п. — выдох; 5—6 — выпад левой ногой вперед, руки через стороны вверх —вдох; 7—8 — вернуться в и.п. — выдох (повторить 4—6 раз).

2. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки в сторо­ны; наклониться вперед, расслабить мышцы, «уронить» руки вниз и потрясти ими (повторить 6— 8 раз).

3. И.п. — упор сидя на стуле; поднять прямые ноги до положения высокого угла, развести, соединить и медленно опустить (4—6 подходов по 5 раз). По­степенно количество движений в каждом подходе следует довести до 10 раз.

4. И.п. стойка: ноги вместе, руки на поясе; поднять правую ногу вперед до горизонтального положения и держать 3—5 с, вернуться в и.п.; то же движение другой ногой (4 подхода по 4— 5 раз). Постепенно довести количество подходов до 5, а количество движений в каждом подходе — до 10.

5. И.п. —стойка: ноги на ширине плеч, руки вниз; присесть (спина прямая), руками коснуться пяток, вернуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

6. Игра «Сбей мячик». Из картона делают конус, сре­зают его верхнюю часть так, чтобы можно было на нее положить мячик. Конус с мячиком ставят на стул (стол, тумбочку и т. п.). Играющий стано­вится в 8—10 шагах от стула и бумажной салфет­кой, которую держит в левой руке, прикрывает правый глаз. Его задача — с разбега, не останавли­ваясь, щелчком пальцев правой руки сбить мячик.

* **Комплекс 3**

1. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуть туловище влево, руки поднять через сто­роны вверх — вдох; вернуться в исходное положе­ние — выдох (повторить 4—6 раз).

2. И.п. — основная стойка; наклониться вперед, рас­слабив мышцы туловища и рук; вернуться в и.п. (повторить 6—8 раз).

3. И.п. — упор сидя; круговые движения прямыми ногами вправо, затем влево (повторить 4—6 раз).

4. И.п. — стойка: ноги вместе, руки вверх; согнуть правую ногу, обхватив руками голень, подтянуть ее к груди, вернуться в и.п.; согнуть левую ногу, обхватив руками голень, подтянуть ее к груди, вер­нуться в и.п. (повторить 4—6 раз).

5. И.п. — стойка: ноги вместе, прямые руки с ганте­лями (вес 1—2 кг) вверху ладонями внутрь; со­гнуть руки в локтевых суставах за голову; вернуть­ся в и.п. (3—4 подхода по 5 раз). Постепенно довес­ти количество движений до 12 раз за подход.

6. Игра «Поединок с ракетками». Двое играющих по­лучают по ракетке, для настольного тенниса, на ко­торых лежит кубик или тряпичный мячик неболь­шого размера. Игроки, свободно передвигаясь, стараются взять кубик с ракетки противника, не уронив при этом свой. Поединок состоит из 3— 5 попыток. Побеждает тот, кто выиграл большее количество попыток.

Для учащихся 8—9 классов

* **Комплекс 1**

1. И. п. — стойка: ноги врозь, руки внизу; руки впе­ред, вверх —вдох; согнуть руки, пальцами кос­нуться лопаток — выдох; руки вверх — вдох; ру­ки вперед, вниз — выдох (повторить 4—6 раз).

2. И.п. наклонившись вперед, руки вытянуты вверх; расслабив мышцы, «уронить» руки и по­трясти ими (повторить 6—8 раз).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на скамейке. Три попытки, количество отжиманий в каждой — строго индивидуально, исходя из воз­можностей.

4. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, руки впере­ди, пальцы сцеплены; наклонившись вперед, вы­полнять круговые движения туловищем в одну, а затем в другую сторону (3 серии по 5 движений в каждую сторону). Постепенно довести количест­во движений до 8 раз в каждую сторону за серию.

5. И.п. — стойка: ноги врозь, прямые руки с гантеля­ми внизу; руки через стороны вверх—, затем вперед-вниз (4 подхода по 5 раз). Постепенно довести ко­личество движений в подходе до 12 раз.

6. Игра «Через скакалку втроем». Участники стано­вятся в затылок друг другу по трое. У каждого направляющего — скакалка. По сигналу они начина­ют прыгать через нее. Побеждает тройка, которая выполнит подряд больше прыжков, не задев ска­калку.

* **Комплекс 2**

1. И.п. — основная стойка; выпад правой ногой вперед, руки вверх-вперед вдох; вернуться в и.п. —выдох; выпад левой ногой вперед, руки вверх-вперед — вдох; вернуться в и.п. — выдох.

2. И.п. — стойка: ноги вместе, руки согнуты в локте­вых суставах перед грудью; отвести локти назад и сблизить лопатки, расслабить руки и спину, «уронить» руки вниз, слегка наклоняясь вперед.

3. И.п. — упор на сиденья двух стульев; отжимание в упоре (3—4 попытки, количество отжиманий, ис­ходя из индивидуальных возможностей).

4. И.п. — упор сидя; круговые движения левой ногой внутрь и наружу, а затем правой ногой (3—4 под­хода по 5—7 раз). Постепенно довести количество движений до 12 раз за подход.

5. И.п. — стойка на левой ноге, руки на поясе; присе­дания на левой ноге, прямую правую ногу вынести вперед; приседания на правой ноге, прямую левую ногу вынести вперёд (4 подхода по 5 раз). Посте­пенно довести количество приседаний до 12 раз на каждой ноге за подход.

6. Игра «Ляпка». Выбирается водящий, его называ­ют «ляпкой». Водящий бегает за участниками игры, стараясь кого-то осалить и приговаривая: «На тебе ляпку, отдай ее другому!» Осаленный ста­новится «ляпкой», и игра продолжается. Водящий не должен преследовать одного и того же игрока. В случаях когда это правило нарушается, игроки скандируют: «За одним не гонка, он не пятитон­ка!»

* **Комплекс 3**

1. И.п. —основная стойка; правую ногу отставить в сторону на носок, руки поднять через стороны вверх — вдох, вернуться в и.п. — выдох; те же движения с отставлением левой ноги (повторить 4— 6 раз).

2. И.п. — стоя левым боком к опоре, держаться за нее левой рукой, правая рука — на поясе; свободные махи расслабленной правой ногой; те же движения левой ногой, предварительно поменяв положение по отношению к опоре.

3. И.п. — упор на стульях, прямые ноги впереди (по­ложение угла); развести ноги пошире, соединить (3—4 подхода по 3—5 раз). Постепенно довести ко­личество движений до 12 раз за подход.

4. И.п. — гимнастическая палка в руках внизу—сзади; наклониться назад, положить палку на пол сзади, выпрямиться (повторить 4—б раз).

5. И.п. — стойка: ноги на ширине плеч, гимнастиче­ская палка на груди; палку вверх, прогнуться —вдох; палку на грудь —выдох (повторить 4— 6 раз).

6. Игра «Достань городок». Два участника располага­ются друг против друга и берутся за концы гимнас­тической палки. В двух шагах от каждого из них ставится городок. Задача игроков — перетянув со­перника, достать городок. Кто это сделает, не от­пустив палки, тот считается победителем.

# Литература

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье /Н.М. Амосов. - М.: Знание, 1987.
2. Белякова, Т.Н., Юрский, С.Ю.Стань ловким, сильным и выносливым /Т.Н. Белякова, С.Ю. Юрский - М.: «Просвещение», 2004
3. Геллер, Е. М., Коротков, И.М. Веселые старты./Е.М. Геллер, И.М. Коротков - М., «Физкультура и спорт». 2008.
4. Глязер С. Ларчик с играми./С. Глязер - М.:, «Физкультура и спорт». 2008
5. Жуков, М.Н. Подвижные игры/М.Н. жуков – М.: Академия, 2012.
6. Казаков, С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. – Ростов н/Д.: Феникс, 2009.
7. Павлон, Н.Г. 300+1 игр для детства./Н.Г. Павлон – Ростов н/Д.: «Феникс», 2012.
8. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе/Л.И. Пензулаева -. М.: «Просвещение», 2010.
9. Романюк, Е.М. Игра в школе и на каникулах/Е.М. Романюк – Ростов н/Д.: Феникс, 2012.
10. Фидман, М.Г. «Спортивно-оздоровительная работа в школе»/М.Г. Фидман - М.: «Просвещение», 2011.
11. Черемисина, Н.М., Варникова, Ю.В., Покатилось лето кубарем./Н.М. Черемисина, Ю.В. Варникова - Тамбов. ТГТУ, 2009.

**ПИСЬМО**

**МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ**

**РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**от 28 апреля 2003 г. № 13-51 -86/13**

*«Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений»*

Согласно заключению специалистов объем физкультурно-оздоровительной двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений должен составлять не менее 6 ч в неделю. При таком объеме двигательной активности у обучающихся наблюдаются наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая ее устойчивость в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам, сопротивляемости простудным заболеваниям.

С началом обучения детей в школе их суточная двигательная активность снижается примерно в два раза, большую часть дневного времени учащиеся находятся в статическом положении. Уроки физической культуры лишь частично пополняют недостаток движений учащегося.

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в общеобразовательных учреждениях является организация двигательной активности школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Организация двигательной активности учащихся общеобразовательных учреждений требует научно обоснованного подхода, учитывающего возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, возможности общеобразовательного учреждения для проведения оздоровительно-спортивных мероприятий, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели. '

Интенсивность и продолжительность двигательной нагрузки школьников в течение учебных занятий оп­ределяются с учетом закономерных изменений умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы, тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций и зависят от длительности и особенностей школьных предметов. В первой половине дня работоспособность школьников достигает наиболее высоких показателей к 10—11 ч. В целях подготовки школьников к учебной деятельности перед занятиями рекомендуется проведение гимнастики (комплекс из 4—6 общеразвивающих упражнений) продолжительностью 6—7 мин. Упражнения должны воздействовать на все основные группы мышц. При выборе содержания и формы двигатель­ной активности должны учитываться возрастные осо­бенности физиологических и психофизиологических функций детей. Один раз в 2—3 недели комплексы гимнастики целесообразно заменить новыми.

Гимнастику до занятий лучше всего проводить на открытом воздухе при температуре не ниже +10 °С. Если условия не позволяют проводить гим­настику на открытом воздухе, то она проводится в хо­рошо проветриваемых коридорах и других помещени­ях школы.

Эффективным активным отдыхом является проведение физкультурных минут на общеобразовательных уроках. Применение кратковременных физиче­ских упражнений способствует снижению утомления и повышению умственной работоспособности учащихся. Исследования показывают, что для младших школьников наиболее целесообразно их проведение между 15-й и 20-й, а с учащимися 5—9 классов -между 20-й и 25-й минутами.

Комплексы упражнений, подобранные для этой це­ли, должны включать двигательные действия, отличающиеся по своей структуре от положения тела и движений, выполняемых при учебной работе, что должно усилить двигательную активность орга­низма и вовлечь в работу группу мышц, несущих статическую нагрузку.

В комплексы физкультурных минут могут включаться 4—5 упражнений. Продолжительность выполнения комплекса - - 1,5—2 мин. Смену комплексов физкультурных минут следует проводить не реже одного раза в две недели.

Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах проводятся в качестве активного отдыха с целью снижения утомления, возникшего в результате учебной деятельности. Этот вид активного отдыха проводится на большой перемене.

Для успешного проведения физических упражнений и игр необходимо учитывать возрастные особенности учащихся. Игры и физические упражнения на переменах следует проводить на открытом воздухе. Для учащихся младших классов игры подбирают­ся наиболее простые или ранее известные, средней и малой интенсивности, где допускается перемена состава и быстро появляются результаты.

Для учащихся 5—9 классов рекомендуется использовать командные игры, подводящие к спортивным, например, настольный теннис, бадминтон, пионер­бол, волейбол, соревнования на точность броска мяча в кольцо. Заканчиваются игры за 5 мин до начала очередного урока.

Учащиеся 10—11 классов в достаточной степени владеют навыками спортивных игр, знакомы с их правилами. В качестве основного содержания при прове­дении физических упражнений и игр на перемене с этой категорией учащихся используются в основном упражнения из спортивных игр. Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня дает возможность увеличить продолжительность двигательной активности учащихся как минимум на 1,5 ч в неделю.

Суммарная двигательная активность, полученная школьниками на уроках физической культуры и в хо­де проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, недостаточна для покрытия биологической

потребности в движении каждым учащимся, и поэтому необходимо создать условия для работы кружков и секций спортивной направленности во второй половине дня. Участие учащихся в работе кружков и секций может добавить им еще не менее 2 ч дви­гательной активности в неделю.

Во многих общеобразовательных учреждениях накоплен опыт проведения различных внеклассных оздоровительно-спортивных мероприятий: школьных спартакиад, дней здоровья и спорта, туристических походов и др. Конкретные сроки проведения внеклассных мероприятий определяются каждым общеобра­зовательным учреждением в зависимости от местных условий -- климатических, наличия спортивной базы, традиций и др. Дни здоровья и спорта можно организовывать одновременно для всех классов или отдельно для учащихся первой, второй или третьей ступени школы.

Продолжительность таких мероприятий, как правило, для учащихся 1—4 классов составляет 3 ч, для 5—9 классов — 4ч, для 10—11 классов — 5 ч. В со­держание дней здоровья и спорта могут входить подвижные и спортивные игры на местности, туристические походы, спортивные соревнования, различные развлечения. Для участия в этих мероприятиях необходимо привлекать всех учащихся школы, имеющих разрешение врача.