

Министерство образования и науки Хабаровского края

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр
дополнительного образования детей Хабаровского края)»

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО
ТУРИЗМА

#вместекуспехукаждого

Деятельность школьного спортивного клуба в малокомплектной школе

Методические материалы



г. Хабаровск, 2022 г.

Печатается по решению
научно-методического совета
КГАОУ ДО РМЦ
протокол № 1 от 28.02.2022 г.

Деятельность школьного спортивного клуба в малокомплектной школе.
Методические материалы / Составители: Е.Г Ланина, В.В. Шевченко. – Хабаровск:
КГАОУ ДО РМЦ, 2022 – 48 с.

Ответственный редактор: В.В. Шевченко
Ответственный за выпуск: В.В. Плюснин
Дизайн обложки: Ю.А. Лубашова

Данные методические материалы предназначены для руководителей школьных спортивных клубов, педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учителей физической культуры малокомплектных образовательных организаций Хабаровского края.

Материалы составлены с целью оказания методической помощи по организации школьных спортивных клубов.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Условия работы малокомплектной школы	3–4
Цели и задачи ШСК	5
Нормативно-правовые основы деятельности школьных спортивных клубов	6–7
Основные мероприятия по созданию условий для организации ШСК в малокомплектных школах	8
Основные направления деятельности ШСК в малокомплектной школе	9–16
• Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в малокомплектной школе	10–14
• Практикоориентированная деятельность ШСК	15
• Организация спортивно-массовых мероприятий	15–16
Виды спорта в малокомплектных школах	17–19
Спортивное оборудование и инвентарь	20–22
Заключение	23
Список использованных источников	24
Приложения	
• Приложение 1. Информация по итогам сдачи государственных статистических отчётов и собеседования на начало 2020–2021 учебного года	25
• Приложение 2. Перечень малокомплектных школ Хабаровского края, где созданы школьные спортивные клубы	26–29
• Приложение 3. Физкультминутки	30–38
• Приложение 4. Вперёд, к победе!	
План-конспект спортивно-массового мероприятия	39–41
• Приложение 5. Весёлые старты.	
Сценарий спортивно-массового праздника в малокомплектной школе	42–48

ВВЕДЕНИЕ

Сельская малокомплектная школа является существенной составной частью образовательного пространства России.

В соответствии с частью 4 статьи 99 Федерального закона от 29.12.2012 .N2 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» органы государственной власти субъектов Российской Федерации к малокомплектным образовательным организациям относят образовательные организации, реализующие основные общеобразовательные программы, исходя из удалённости этих образовательных организаций от иных образовательных организаций, транспортной доступности и (или) численности обучающихся.

Согласно Перечню малокомплектных образовательных организаций Хабаровского края на 2022–2023 учебный год на территории края действуют 97 малокомплектных школ в 97 населённых пунктах, в том числе в сельской местности — 96 школ (всего по краю 383 образовательные организации).



Появление данного типа школ обусловлено неравномерностью расселения людей на территории края. В последнее время на этот процесс влияет изменение структуры производства, уменьшение рождаемости и значительная миграция населения, что приводит к нехватке учителей и учеников (Приложение 1).

В современной системе образования Хабаровского края актуально стоит вопрос улучшения качества обучения в сельской школе. Поскольку такие школы в основном расположены в удалённых деревнях Хабаровского края, занятия физкультурой в них являются основной формой физического развития учащихся, обучения двигательным навыкам и умениям. В связи с этим большое значение имеет организация в данных школах школьных спортивных клубов.

ШСК в малокомплектных образовательных организациях создаются с целью привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворения индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании средствами физической культуры, а также развития и популяризации традиций края в области физической культуры и спорта. На начало 2022–2023 учебного года в малокомплектных образовательных организациях Хабаровского края действует 71 ШСК (Приложение 2).

Профессионально-педагогическая подготовка руководителя ШСК в малокомплектной школе должна учитывать специфические условия, присущие такой образовательной организации. Настоящие методические материалы разработаны с целью методического сопровождения создания ШСК в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также развития индивидуальных видов спорта.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЫ

Малокомплектные сельские школы имеют ряд характеристик, влияющих не только на содержание образования, но и на выбор средств, форм и методов.

Особенности малокомплектной школы

- Небольшое количество учащихся;
- отсутствие параллельных классов;
- наличие классов, где дети разных возрастов учатся вместе;
- слабая материальная база;
- удалённость школы от других учебных заведений, центра района;
- школа часто является единственным культурным центром в деревне.

Основной структурный компонент малокомплектной школы — класс-комплект. Если в класс зачислено 5 учеников, то формируется полноценный класс. Для 2–3 детей отдельный класс не открывают, а присоединяют к другому. Комплект может состоять из двух, трёх или даже четырёх классов. Также и с учителями: для 5 учеников в классе приглашается отдельный педагог, но для 7 учеников в школе это проблематично.

Эффективность работы малокомплектной школы определяется общими и специфическими условиями.

Общие условия определяют базовую возможность достижения высоких результатов учебно-воспитательного процесса.

Общими условиями являются:

- материальные (помещения, мебель, наличие школьной игровой площадки, технических средств обучения, учебников, тетрадей и т. д.);
- экономические (финансирование);
- санитарно-гигиенические (соответствие учебных и других помещений определённым требованиям: освещение, температура, размер мебели и т. д.);
- экологические (окружающая среда);
- удалённость школы (наличие интернета, возможность профессиональной, методической подготовки учителей и т. д.);
- квалификация учителей.

Специфические условия связаны с организацией и проведением уроков, внеклассной и воспитательной работы.

Они включают в себя:

- рациональное объединение классов в команды;
- правильное составление расписания уроков;
- выбор эффективных методов обучения и воспитания, их правильное сочетание в учебно-воспитательном процессе;
- оптимизация содержания внеклассных мероприятий;
- правильное сочетание урочных и внеурочных форм учебно-воспитательной работы;
- разумное чередование самостоятельной работы обучающихся и работы под руководством педагога;
- рациональное руководство детскими объединениями разного возраста;
- внедрение личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Руководитель ШСК в малокомплектной школе работает, с одной стороны, в сложных условиях: он должен вести спортивные занятия одновременно по программам для детей разного возраста и физического развития. Кроме того, в большинстве этих школ нет спортивных залов или надлежаще оборудованных помещений. Приступая к планированию работы, педагог должен учитывать: состояние здоровья, возраст, пол и уровень подготовки учащихся, климатические условия местности, где расположена школа, наличие в школе спортивного инвентаря и учебников, сложность программы каждого класса, свои опыт и квалификацию, непрерывность работы.

С другой стороны, положительной особенностью работы педагога с детьми в условиях маленькой школы является возможность просчитать потенциал обучения каждого учащегося, включить всех детей в разнообразные, интересующие их занятия. Малая заполняемость класса даёт педагогу хорошую возможность организовать личностно-ориентированный образовательный процесс. В небольшой команде обучающихся разного возраста старшие ребята могут обучать младших. Во время тесного общения с педагогом у ребят развиваются такие качества, как дружелюбие, взаимопомощь, отзывчивость, любовь к тому или иному виду спорта.

Администрация и педагогические работники школы могут влиять на условия или создать их сами. Успешное формирование позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни учащихся, учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ШСК

Цели ШСК

- Вовлечение школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;
- развитие и популяризация школьного спорта, традиционных и наиболее популярных видов спорта в районе;
- формирование здорового образа жизни.

Задачи ШСК

- Создать условия, здоровьесберегающую среду для рациональной организации образовательного процесса, систематических занятий физической культурой и спортом, оптимизации двигательной активности, формирования здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья, гражданского и патриотического воспитания учащихся;
- создать условия для осознания учащимися своих интересов, проявления физических способностей;
- расширить возможность лучшего усвоения учебных материалов и повышения успеваемости по предмету «Физическая культура»;
- активно вовлекать как можно больше школьников, в том числе с ограниченными возможностями здоровья, в систематические занятия физической культурой и спортом, в спортивные и оздоровительные мероприятия;
- обеспечить различные формы внеклассной физкультурно-спортивной работы в зависимости от возможностей школы и количества учащихся;
- организовывать эффективное взаимодействие детей разного возраста во внеурочной деятельности;
- обеспечивать участие учащихся в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций и ШСК;
- развивать традиционные и популярные виды спорта в школе, регионе;
- использовать природный потенциал и культурное наследие территории;
- сформировать привычку самостоятельно использовать физкультурно-оздоровительные методы в повседневной жизни для улучшения своего физического развития и организации полезного свободного времени;
- обеспечить готовность выполнения норм и требований комплекса ГТО;
- подготовить помещения, оборудование и спортивный инвентарь школы в соответствии с государственными нормами и требованиями.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШКОЛЬНЫХ СПОРТИВНЫХ КЛУБОВ

- В Федеральном законе от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (статья 28. «Физическая культура и спорт в системе образования») указано, что в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом образовательными организациями могут создаваться школьные спортивные клубы.

- В Федеральном законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 27. «Структура образовательной организации») определено, что образовательная организация может иметь в своей структуре школьный спортивный клуб.

- В соответствии с перечнем поручений Президента Российской Федерации по итогам заседания Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта от 10 октября 2019 г. № Пр-2397 к 2024 году необходимо завершить создание школьных спортивных клубов в каждой общеобразовательной организации.

- Приказом Минпросвещения от 25 марта 2020 г. № 117 утверждён Порядок осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами.

- Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081 -р;

- Межотраслевая программа развития школьного спорта до 2024 года утверждена совместным приказом Минспорта России и Минпросвещения России от «17» февраля 2021 г. № 89/56.

- Концепция развития детско-юношеского спорта до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р.

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р.

- Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» разработаны Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов общеобразовательных организаций. Методические рекомендации направлены руководителям органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, письмом Минпросвещения России от 28.09.2021 № 06-1400.

- Формирование системы ШСК является неотъемлемой частью реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование», Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, Межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 года, Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года, а также Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШСК В МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛАХ

С целью создания условий для организации деятельности ШСК, улучшения системы образования и физического воспитания учащихся в малокомплектных школах, мотивации к здоровому образу жизни на местном уровне необходимо провести следующие мероприятия:

- *организационно-методические:*

- обновить содержание, формы, технологии, программы, планы с учётом возраста и интересов учащихся для создания стимулирующих ориентиров в рамках учебного предмета «Физическая культура» и дополнительного образования;

- привлечь учащихся, которые не часто занимаются спортом и физкультурой, чтобы каждый мог участвовать в массовых спортивных мероприятиях и продемонстрировать не только свою физическую форму, но и творческие способности (например, подготовка плакатов, стендов, эссе и т. д.);

- организовывать физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую работу;

- организовывать и проводить занятия, способствующие формированию и сохранению исторических и национально-культурных ценностей и традиций района, края, а также просвещать о ценности Олимпийского движения (античные Олимпийские игры, современное олимпийское движение, Паралимпийские игры и т. д.).

- *кадровые:*

- оказывать методическую поддержку педагогическому коллективу и сотрудникам школы по вопросам организации деятельности ШСК, дополнительного образования, спортивно-массовых и физкультурных мероприятий;

- организовать систему подготовки педагогического состава, включая курсы повышения квалификации, семинары, круглые столы и т. д.;

- *информационные:*

- организовывать информационные мероприятия для учащихся, родителей (законных представителей) и педагогического коллектива по вопросам состояния физической культуры, школьного и массового спорта, здорового образа жизни, волонёрского движения для всех участников образовательных отношений;

- организовывать воспитание физических, культурных, правовых, нравственных и патриотических качеств, социальную активность школьного сообщества, физкультурно-спортивное и психологическое просвещение родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей и подростков в соответствии с правовыми нормами и общей культурой поведения.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК В МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЕ

Деятельность ШСК в малокомплектной школе представлена преимущественно и интегративно в рамках урочной и внеурочной деятельности, дополнительного образования и спортивно-массовых мероприятий, а также практико-ориентированной спортивной деятельности.



Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня в малокомплектной школе

Режим учебного дня учащихся школьного спортивного клуба — это система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности детей, их физическое здоровье, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации проведения физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня являются важной составляющей двигательной активности учащихся ШСК.

Эффективное внедрение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим учебного дня зависит от грамотно составленной программы ШСК по организации и проведению форм двигательной активности. В программе в соответствии с целями и задачами указываются возможности общеобразовательной организации, все обязательные формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение; отражаются мероприятия по подготовке активистов физической культуры из числа учащихся ШСК, а также по проведению разъяснительной работы с родителями.

На основе программы составляется план её реализации, который разрабатывается перед началом учебного года руководителем ШСК совместно с администрацией общеобразовательной организации для всех участников образовательного процесса (ученик – педагог – родитель).

План выносится на обсуждение педагогического совета, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора образовательной организации.

При составлении плана необходимо обратить внимание на:

- количественный состав учащихся;
- подготовку мест проведения;
- методическое обеспечение;
- подготовку общественных инструкторов из числа классных руководителей, учителей-предметников и учащихся;

- порядок ознакомления обучающихся, учителей, родителей с организацией и проведением занятий;
- техническое и музыкальное сопровождение;
- систему осуществления контроля.

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня осуществляет руководитель ШСК. Чтобы оказать качественную и эффективную методическую помощь учителям-предметникам и активу физического воспитания из числа учащихся, руководителю ШСК необходимо:

- создать базу данных физических упражнений, подвижных игр и элементов спортивных игр;
- составить примерные схемы комплексов гимнастики для проведения перед занятиями и во время перемен;
- разработать методические рекомендации для учителей-предметников и актива физического воспитания.

Среди форм физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня:

- *гимнастика перед занятиями;*
- *подвижная (динамическая) перемена;*
- *физкультурные минутки и физкультурные паузы во время уроков.*

Гимнастика перед занятиями

Гимнастика проводится ежедневно перед первым уроком, в определённое время, в хорошо проветриваемых помещениях (в классах, коридорах, зонах отдыха) или на детской площадке и территории школы в тёплое время года. Она представляет собой комплекс из 5–8 простых, специально подобранных динамических упражнений, которые воздействуют на все группы мышц и выполняются в течение 6–8 минут (в младших классах не более 5–6 минут).

Цель — организация учащихся в начале учебного дня, создание положительного эмоционального настроения на активную учебную деятельность.

Задачи:

- повысить работоспособность учащихся на первых уроках;
- активизировать функциональные системы организма;
- оптимизировать уровни возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы;
- повысить интенсивность и концентрацию внимания и мышления;
- улучшить общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение;
- способствовать формированию правильной осанки, координации движений;
- вырабатывать привычку к регулярному выполнению физических упражнений;
- формировать умение правильно выполнять физические упражнения;
- закаливать организм и повышать его сопротивляемость простудным заболеваниям (при условии, что гимнастика проводится перед занятиями на свежем воздухе).

В начальной школе гимнастику могут проводить классные руководители, активисты из числа старшеклассников. В 5–8 классах — учителя-предметники, активисты физической культуры.

Подвижные (динамические) перемены

В соответствии с принципом чередования учебной деятельности с активным отдыхом учащихся в образовательных организациях широко используются физические упражнения и подвижные игры на переменах. Они являются средством активного отдыха, оздоровления и закаливания, релаксации и профилактики заболеваний, повышают мышечный тонус организма, восстанавливают работоспособность и концентрацию, помогают преодолеть усталость и эффективно воспринимать учебные материалы. Также снижают порог конфликтных ситуаций и улучшают общее эмоциональное состояние и настроение школьников.

В динамическую переменную можно включить:

- общеразвивающие и корректирующие упражнения;

- подвижные игры;
- соревновательные игры (эстафеты);
- элементы спортивных игр;
- упражнения по типу фитнес-аэробики и гимнастики;
- упражнения по методу «круговой тренировки»;
- материал домашних заданий по предмету «физическая культура».

Местом проведения подвижных перемен (в зависимости от содержания и погодных условий) могут быть коридоры и рекреации образовательной организации, игровые комнаты, спортивные площадки и пришкольные территории. Их состояние должно полностью соответствовать всем требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимо соблюдать основные требования:

- организованное начало;
- постепенное увеличение физической нагрузки и снижение к окончанию перемены;
- упражнения соревновательного характера проводятся в середине перемены;
- окончание игры минимум за 3 минуты до начала занятий.

Эффективность игр и физических упражнений во время отдыха в значительной степени зависит от правильной дозы физической активности. Для этого необходимо учитывать физическую подготовку ребёнка, продолжительность игры, характер упражнения, количество повторений и интервал отдыха между ними, а также размер площадки.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы во время уроков

Физкультурные минутки и физкультурные паузы — это кратковременные серии физических упражнений, которые используются в основном для активного отдыха и переключения с одного вида деятельности на другой, что в целом обеспечивает динамику общей работоспособности учащихся в течение учебного дня. Характер физических упражнений, выполняющих роль активного отдыха, должен обеспечить отдых тем уставшим мышцам, которые на занятиях подвержены значительной нагрузке.

Положительный эффект физкультурных минуток и физкультурных пауз:

- нормализуют работу центральной нервной системы;
- восстанавливают способность учащихся воспринимать учебный материал;
- активизируют внимание;
- повышают эмоциональный настрой;
- снимают статическое напряжение, тем самым предотвращая нарушения осанки.

Очень важно, чтобы физкультминутки, помогающие снять усталость и напряжение у детей на уроке, были простыми, интересными, хорошо знакомыми.

Существуют укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжатие и разжимание пальцев, встряхивание рук и т. д.) и рекомендуется для выполнения во время письменной работы.

Полная физкультминутка состоит из нескольких упражнений (например: потягивания с движением руками и дыхательными упражнениями, растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук, наклоны, поворот туловища, поднятие на носки и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговые вращения в голеностопном суставе и т. д.).

Физкультминутки могут быть *тематическими*, т. е. представлять собой набор физических упражнений, объединённых единым сюжетом. Они включают игровой компонент, способствуют не только двигательному, но и эмоциональному отдыху ребёнка.

Физкультминутки проводятся в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1–2 минут.

Время проведения физкультминуток определяется учителем:

- при проявлении первых признаков утомления у учащегося;
- при снижении активности, внимания в классе;
- при психоэмоциональном напряжении.

Проведение физкультурных минуток и пауз во время уроков является эффективным способом поддержания успеваемости учеников.

В Приложении 3 приведены примеры физкультминуток.

Практикоориентированная деятельность ШСК

ШСК создаёт условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации детей.

Практикоориентированная деятельность ШСК способствует обогащению знаний обучающихся о российском национальном спорте, привитию ценностей олимпийского движения, приверженности спортивным достижениям советских и российских спортсменов, изучению правил спортивных соревнований. Развивает у учащихся интерес к разнообразию профессий в спортивной индустрии, что позволит им осознанно выбирать спортивные профессии в будущем: учитель физкультуры, тренер-преподаватель, тренер по фитнесу, спортивный психолог, судья (арбитр), спортивный юрист, журналист, врач.

Практикоориентированная деятельность осуществляется через различные формы обучения и воспитания: соревнования, семинары, рекламные акции и т. д. Участвуя в совместных мероприятиях, старшие и младшие школьники прекрасно адаптируются к среде разновозрастного коллектива, где дети постарше проявляют себя как наставники, лидеры, способные помочь в трудную минуту, а младшие чувствуют себя взрослыми, нужными, полезными.

Организация спортивно-массовых мероприятий

Важное место для успешного физического развития и воспитания личности обучающихся в ШСК занимают спортивно-массовые мероприятия: спортивные праздники, соревнования по видам спорта, олимпиады, флешмобы, фестивали, тематические недели, Дни здоровья и спорта, в которые обычно входят спортивные игры на свежем воздухе, массовые соревнования «Весёлые старты», «Вперёд, ребята!», «Вперёд, девочки!», «Папа, мама, я — спортивная семья!», открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т.д., а в зимних условиях — катание на лыжах, санках (Приложение 4, Приложение 5).

Неотъемлемой частью деятельности ШСК в малокомплектной школе являются внутришкольные соревнования — спартакиады. Они проводятся по различным видам спорта, очно, в течение всего учебного года.

При проведении массовых спортивных мероприятий необходимо:

- учитывать климат, географические условия местности;
- учитывать санитарно-гигиенические условия на месте проведения мероприятия;
- координировать совместную деятельность учителей и родителей учащихся;
- при выборе формы занятия учитывать возможности школы;
- учитывать возраст, состояние здоровья и уровень физической подготовки школьников;
- осуществлять разумное руководство детскими объединениями разного возраста;
- привлекать физкультурный актив учащихся.

Массовые спортивные мероприятия в малокомплектной школе предусматривают объединение в команды детей разного возраста, но возрастной диапазон не должен превышать 3–4 года. Результаты оцениваются по балльной системе в соответствии с возрастом (по индексу роста, по таблице президентских тестов). Для детей разного возраста в индивидуальных и командных соревнованиях подсчёт результатов создаёт сильную эмоциональную стимуляцию в повышении успеваемости.

Организаторы школьных соревнований должны помнить, что во время проведения всех спортивных мероприятий необходимо обеспечить безопасные условия для физической активности учащихся, а перед любым спортивным соревнованием необходимо проводить физическую подготовку участников.

Правильно организованные спортивно-массовые мероприятия способствуют укреплению здоровья школьников, их физическому развитию и самочувствию, вызывают повышенный интерес к потребностям систематического физического воспитания и внеклассных занятий спортом, формированию навыков общения между участниками, воспитанию чувства взаимопомощи, сопереживания.

ШСК должны стать центром спортивно-массовых мероприятий, т. к. именно в школе, начиная с первого класса, учащиеся имеют возможность участвовать во внутришкольных соревнованиях, в том числе дети с ограниченными возможностями здоровья.

Разнообразие направлений деятельности ШСК способствует гармоничному развитию личности каждого ребёнка, формированию его активной жизненной и гражданской позиции, социализации, мотивирует на участие в спортивно-массовых мероприятиях ШСК и программах воспитания и социализации.

ВИДЫ СПОРТА В МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛАХ

В общеобразовательной организации с численностью учащихся до 50 человек рекомендуется организовать секционную работу с учётом развития отдельных видов спорта, таких как:

- бадминтон;
- настольный теннис;
- дартс;
- стрельба из лука;
- лёгкая атлетика;
- городошный спорт;
- тяжёлая атлетика;
- гиревой спорт;
- армрестлинг;
- шашки;
- шахматы;
- лапта;
- спортивное ориентирование.

Рекомендуется развивать наиболее популярные в регионе национальные виды спорта.

Краткая характеристика видов спорта

Бадминтон — это спортивная игра с воланом и ракеткой, в которой принимают участие один или два игрока с каждой стороны.

Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движений, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого спектра двигательных навыков, воспитывают волевые качества, развивают точность зрительного восприятия, скорость движений и пространственное представление тела на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяет использовать бадминтон как средство реабилитации в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Городошный спорт — единственный в мире всероссийский лично-командный игровой всесезонный вид спорта.

Суть классического городошного спорта заключается в поочерёдном выбивании соперниками или командами соперников за периметр

«города» (площадки с разметкой) фигур, сделанных из городков (деревянных балоков) с помощью городошной биты (метательного спортивного снаряда). Игра в городки развивает глазомер, точность движений, укрепляет мышцы рук и туловища.

Дартс — спортивная игра, в которой участники метают дротики в определённую мишень, разделённую на секторы.

Игра в дартс развивает координацию движений, память, укрепляет мышцы спины, улучшает зрение.

Настольный теннис — это индивидуальная спортивная игра, в которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов.

Настольный теннис развивает волю, реакцию, выносливость, способность мыслить, координацию, чувство мяча.

Шахматы, шашки — настольные логические игры со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух противников. Занятия шахматами и шашками не требуют специально оборудованных помещений.

Шахматы и шашки развивают интеллект, память, внимательность, силу воли, являются одним из средств воспитания характера.

Армрестлинг — вид борьбы на руках между двумя участниками (вид Спортивных единоборств). Во время матча одноимённые руки соревнующихся ставятся на твёрдую, ровную поверхность (как правило, стол), ладони сцепляются в замок. Задача соревнующихся — прижать руки противника к поверхности.

Лапта — двухсторонняя командная игра, которая проводится как на открытом воздухе, так и в закрытых помещениях, на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Цель игры — ударом биты послать мяч в поле, перебежать поле до противоположной стороны (кона) и вернуться обратно, не дав противнику «осалить» себя мячом. За каждую перебежку команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время.

Лапта — это наиболее эффективное средство развития скорости, силы, выносливости, ловкости, а также формирования жизненно важных для человека двигательных навыков. Здесь используются бег, прыжки,

бросание мяча, ловля, удары битой. У игроков вовлекаются в динамичную работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что положительно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии учащихся.

Спортивное ориентирование — вид спорта, в котором спортсмены с помощью компаса и карты ищут расположенные на местности контрольные пункты.

Классический вариант передвижения спортсменов — бегом, но бывают различные вариации: на велосипеде, лыжах, комбинированные старты. Победителем становится участник, который находит все пункты и приходит к финишу первым. Самые важные качества спортсмена: скорость прохождения дистанции, правильность выбора маршрута и точность его реализации.

«Спортивное ориентирование» можно организовать в малокомплектных школах в небольших группах учащихся разного возраста и проводить соревнования между группами или клубами по системе «Ралли», используя навигационные устройства и современные средства коммуникации (образовательные чат-боты).

Все эти виды спорта помогают решать главные задачи физического воспитания:

- формировать устойчивые мотивы и потребности учащихся в заботе о своём здоровье;
- развивать физические и психические качества;
- творчески использовать физическую культуру в организации здорового образа жизни.

Непосредственное проведение спортивных занятий осуществляют руководители ШСК, учителя физической культуры, педагоги, тренеры-преподаватели дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и другие специалисты в области физической культуры и спорта.

У обучающегося должен быть выбор, каким видом спорта он хочет и может заниматься, чтобы каждый мог проявить себя в любимом виде спорта, почувствовать членом команды, разделить ответственность за победу с друзьями.

СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ

Оснащение спортивных залов и помещений в малокомплектных школах спортивным инвентарём и экипировкой повышает интерес детей и подростков к систематическому занятию физической культурой и спортом.

При закупке спортивного инвентаря и оборудования следует руководствоваться приложением № 1 Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.08.2021 № 590 «Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, соответствующих современным условиям обучения, необходимых при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий, предусмотренных подпунктом «г» пункта 5 приложения № 3 к государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» и подпунктом «б» пункта 8 приложения № 27 к государственной программе Российской Федерации «Развитие образования», критериев его формирования и требований к функциональному оснащению общеобразовательных организаций, а также определении норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания».

Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря

	Наименование	Количество
<i>Бадминтон</i>		
1.	Волан	комплект из 3 шт.
2.	Ракетка	пара
3.	Сетка	1 шт.
4.	Стойки крепления сетки	пара
<i>Городошный спорт</i>		
5.	Бита	комплект
6.	Городки	комплект
<i>Дартс</i>		
7.	Дротик	комплект из 3 шт.
8.	Мишень	1 шт.
<i>Настольный теннис</i>		
9.	Мяч	комплект из 6 шт.
10.	Ракетка	пара
11.	Стол	1 шт.
12.	Сетка	1 шт.

<i>Шахматы и шашки</i>		
13.	Шахматы	комплект
14.	Шахматные часы	1 шт.
15.	Шашки	комплект
<i>Ланта</i>		
16.	Бита	2 шт.
17.	Мяч	1 шт.
<i>Оборудование и инвентарь универсального назначения</i>		
18.	Гантели от 0,5 до 12 кг	комплект
19.	Гири от 15 кг и более	комплект
20.	Канат для перетягивания 12 м	1 шт.
21.	Мяч гимнастический	1 шт.
22.	Набор для подвижных игр	комплект
23.	Перекладина навесная	комплект
24.	Скакалка гимнастическая от 180 до 260 см	комплект
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором «блинов» разного веса	комплект

Количество спортивного инвентаря, приведённое в данном перечне, является минимальным и зависит от средней наполняемости группы учащихся по виду спорта.

Оснащение спортивным инвентарём и оборудованием открытых плоскостных спортивных сооружений

Отсутствие спортивного зала возможно компенсировать наличием спортивной пришкольной площадки или специально оборудованного места для занятий физической культурой и спортом.

Спортивные площадки предназначены для игр, активного отдыха, занятий физкультурой и спортом детей и взрослых различных возрастов.

Все открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения должны быть оснащены соответствующим физкультурно-спортивным оборудованием. При оборудовании таких площадок необходимо руководствоваться СП 332.1325800.2017. «Свод правил. Спортивные сооружения. Правила проектирования».

При планировании функционала или функциональных зон спортивных площадок рекомендуется учитывать:

- предпочтения (выбор) обучающихся;
- развитие видов спорта в муниципальном образовании (популярность, возможность обеспечить методическую поддержку, организовать спортивные мероприятия);

- экономические возможности для реализации проектов по созданию открытой плоскостной инфраструктуры;
- требования безопасности площадок (технические регламенты, ГОСТ, СанПин);
- природно-климатические условия;
- количественный и качественный (возраст, половозрастные характеристики и т. п.) состав различных категорий учащихся и жителей близлежащих домов на конкретной территории;
- наличие площадок (с учётом их функционала по различным видам, доступности и обеспеченности площадками всех категорий населения) на прилегающей территории.

Размеры спортивных площадок зависят от:

- размеров территории, на которой будет располагаться площадка;
- функционального предназначения и состава оборудования;
- требований соответствующих нормативных документов по безопасности площадок (зоны безопасности оборудования);
- наличия других элементов благоустройства (разделение различных функциональных зон);
- расположения подходов к площадке;
- пропускной способности площадки.

Разновидности спортивных площадок с учётом возраста обучающихся

- Для детей младшего и среднего школьного возраста — детские спортивные площадки с использованием спортивно-развивающего оборудования (совмещающего игровые и физкультурные элементы);
- для детей старше 12 лет — спортивные площадки с физкультурным и спортивным оборудованием;
- для детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 7 до 12 лет для совместных игр и занятий физкультурой — детские спортивно-развивающие площадки универсального назначения;
- для подростков (12–16 лет) — спортивно-развивающие комплексы (на основе канатных систем, микро-скалодромы и т. п.), спортивные площадки для игровых видов спорта, Комплекса ГТО и оборудование специальных мест для катания на самокатах, роликовых досках и коньках.

Спортивные площадки могут быть организованы как отдельные игровые площадки для разных возрастных групп, так и как комплексные игровые и спортивные площадки с зонированием по возрастным интересам.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Обобщая вышесказанное, можно сформулировать следующие особенности организации физического воспитания в малокомплектных школах:

- при выборе формы физкультурно-спортивной работы необходимо учитывать количественный и возрастной состав учащихся, материально-технические возможности малокомплектной школы;
- осуществлять индивидуальный подход с учётом физических особенностей каждого учащегося в конкретном случае тренировки или развития физических качеств;
- осуществлять взаимодействие с ШСК других малокомплектных школ;
- при организации спортивных игр, соревнований желательно объединять детей из нескольких классов, формировать разновозрастные спортивные команды.

•

На успешное развитие школьного спортивного клуба влияет обязательное ежегодное социологическое обследование учащихся, результаты которого позволят определить физкультурно-спортивные интересы и потребности детей, приоритеты в выборе физкультурно-спортивной деятельности.

Правильная организация занятий в ШСК поможет:

- повысить качество образования и конкурентоспособность выпускника школы;
- обеспечить позитивное отношение учащихся к образовательному процессу, повышая мотивацию ученика и учителя;
- создаст условия для проявления способностей учащихся, самоутверждения, самореализации ученика и учителя.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Большенков, В.Г. Методические рекомендации по проведению общеразвивающих упражнений в малокомплектной сельской школе / В.Г. Большенков // Начальная школа. – 1993. – № 12. – С. 32–36.

2. Вишневский, В.А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В.А. Вишневский. – Москва: Физическая культура, 2012. – 270 с.

3. Гиршина, А.З. Организационно-управленческие условия развития спортивного клуба / А.З. Гиршина. – Санкт-Петербург, 2005. – 123 с.

4. Горчакова, Л.П. Физическое воспитание в малокомплектной школе: пособие для учителей / Л.П. Горчакова. – 2-е изд., доп. и перераб. – Москва: Просвещение, 2003. – 160 с.

5. Кофман, Л.Б. Педагогические принципы и модели организации физкультурно-спортивной деятельности детей и молодёжи / Л.Б. Кофман. – Москва, 2012. – 138 с.

6. Леонтьева, Т.Н. Уроки физической культуры в малочисленной школе / Т.Н. Леонтьева // Сельская школа. – 1996. – № 6. – С. 11–14.

7. Литвинов, Е.Н. В сельских малокомплектных школах / Е.Н. Литвинов // Физическая культура в школе. – 1993. – № 4. – С. 23–25.

8. Лубышева, Л.И. Спортизация общеобразовательных школ России: Векторы развития / Л.И. Лубышева. – Москва: Физическая культура, 2007. – 125 с.

9. Рыжов, И.В. Организационно-методические основы деятельности школьного спортивного клуба в сочетании с урочной системой преподавания физической культуры / Рыжов И.В. – Москва, 2002. – 25 с.

Электронные ресурсы

1. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) (одобрены протоколом Минспорта России от 23.07.2014 N 1) // Всероссийское объединение учителей физической культуры [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/polojgto.doc/> (Дата обращения 23.09.2022).

2. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный закон Российской Федерации № 273 ФЗ от 29.12.2012 г. // Российская газета [официальный сайт]. – Режим доступа: <http://www.comofv.ru/> (Дата обращения: 28.10.2022).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Информация по итогам сдачи государственных статистических отчётов и собеседования на начало 2020–2021 учебного года

В девяти муниципальных районах края наблюдается сокращение числа учащихся:

- Николаевский – на 72 чел. (0,2 %),
- Бикинский – на 55 чел. (0,2 %),
- Ванинский – на 7 чел. (0,1 %),
- Верхнебуреинский – на 59 чел. (0,8 %),
- Охотский – 29 чел. (0,3 %),
- Комсомольский – на 59 чел. (0,2 %),
- им. П. Осипенко – на 4 чел. (0,1 %),
- Ульчский – 83 чел. (0,4 %),
- Солнечный – на 40 чел. (0,1 %)

**Перечень малокомплектных школ Хабаровского края,
где созданы школьные спортивные клубы**

N п/п	Наименование образовательной организации
Амурский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа пос. Тейсин
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа села Болонь
Ванинский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Тулучинского сельского поселения
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Кенадского сельского поселения
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Уська-Орочского сельского поселения
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Посёлок Тумнин»
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа Даттинского сельского поселения
Верхнебуреинский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 19 сельского поселения «Посёлок Алонка»
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 20 им. В.В. Куприянова Сулукского сельского поселения
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 22 им С.Н. Пальчука сельского поселения «Посёлок Этыркэн»
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 9 сельского поселения «Посёлок Софийск»
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 12 с. Согда Согдинского сельского поселения
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 14 им. В.Н. Захарова Чекундинского сельского поселения
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 15 ст. Зимовье Тырминского сельского поселения
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 16 Аланапского сельского поселения
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 18 п. Солони Сулукского сельского

	поселения
10.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа № 21 сельского поселения «Посёлок Герби»
Вяземский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Шереметьево
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Красицкое
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Глебово
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Котиково
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Дормидонтовка
Комсомольский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Кретьова Александра Федоровича Нижнетамбовского сельского поселения
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Нижнехалбинского сельского поселения
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Кенайского сельского поселения
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Гурского сельского поселения
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Гайтерского сельского поселения
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 1 сельского поселения «Село Пивань»
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Село Верхняя Эконь»
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа Галичного сельского поселения
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Капустина Михаила Денисовича сельского поселения «Село Даппы»
10.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа Бельговского сельского поселения
Муниципальный район имени Лазо	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Золотой
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Сидима
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Обор имени Героя Советского Союза

	Е.А. Дикопольцева
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Дурмин
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Сукпай
6.	Муниципальная бюджетная общеобразовательная организация средняя общеобразовательная школа села Соколовка
Муниципальный район имени П. Осипенко	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Херпучи
Нанайский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Дубовый Мыс»
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Арсеньево»
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа имени Григория Ходжера с. Верхний Нерген»
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная общеобразовательная школа с. Иннокентьевка»
Николаевский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Константиновка
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Иннокентьевка
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 с. Маго
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Чля
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа п. Нижнее Пронге
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза А.В. Белякова с. Оремиф
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Нигирь
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа п. Пуир
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Начальная школа – детский сад п. Озерпах»
Охотский муниципальный район	
1.	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа им. И.Я. Куртукова с. Булгин
Советско-Гаванский муниципальный район	

1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа № 12» Гаткинского сельского поселения
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Основная школа № 14» рабочего посёлка Майский
Солнечный муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Акима Самара села Кондон
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Джамку
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа посёлка Харпичан
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа посёлка Амгунь
Ульчский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Большие Санники Санниковского сельского поселения
2.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Быстринск
3.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Село Дуди»
4.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Тахта Тахтинского сельского поселения
5.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Солонцы Солонцовского сельского поселения
6.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Киселёвка
7.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа п. Тыр Тырского сельского поселения
8.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа сельского поселения «Село Софийск»
9.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение основная общеобразовательная школа с. Савинское Савинского сельского поселения
10.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа – детский сад сельского поселения «Село Калиновка»
11.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение для детей дошкольного и младшего школьного возраста начальная школа – детский сад с. Кальма
Хабаровский муниципальный район	
1.	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя России Пассара Максима Александровича с. Сикачи-Алян

Физкультминутки

Ветер

Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища.

Ветер дует нам в лицо,	<i>(Машем ладонями перед лицом)</i>
Закачалось деревцо.	<i>(Покачиваем туловищем с вытянутыми вверх руками)</i>
Ветерок все тише, тише,	<i>(Плавные движения рук вниз с одновременным приседанием)</i>
Деревцо все выше, выше.	<i>(Плавные движения рук вверх, выпрямляемся)</i>

Гопачок

Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Топ, топ, каблучок —	<i>(Правая нога – вперёд на пятку, три притопа)</i>
Мы танцуем гопачок!	<i>(Левая нога – на пятку, три притопа)</i>
Ленты развеваются,	<i>(Руки – вверх, плавные движения из стороны в сторону)</i>
Танец наш кончается!	<i>(Руки приподняты, слегка разведены в стороны, опустить вниз, одновременно поклониться)</i>

Петух

Исходное положение: стоя, руки перед грудью.

Чтоб быть похожим на орла,	<i>(Три толчка согнутыми руками, затем – руки в стороны)</i>
Петух расправил два крыла.	<i>(Повторить движения)</i>
И был он горд, и был он смел,	<i>(Руки – на поясе, голова приподнята с поворотом сначала в одну, затем в другую сторону)</i>
Пока с забора не слетел.	<i>(Руки резко бросить вниз)</i>

Инструменты

Слова сопровождаются движениями.

Балалайка, балалайка,
Побренчи-ка, поиграй-ка!
Барабань-ка, барабан!
Разверни бока, баян!
К небу поднимаем трубы,
Громко, громко дуем в трубы,
В бубен бьём, бренчим, дудим,
Барабаним и трубим!

Топотушки

Ножками затопали *(Дробный шаг на месте)*
Ножкою притопнули *(Притоп одной ногой)*
Вот какой сапожок! *(Выставить ногу на пятку, то правую, то левую)*
Попляши со мной, дружок. *(Покружиться)*

Повороты

Исходное положение: ноги – врозь, руки опущены вниз.

Ежедневно по утрам заниматься надо нам.

Мы с доски не сводим глаз и учитель учит нас:

Руки в стороны поставим, *(Руки – в стороны)*
Правой – левую достанем. *(Поворот влево, хлопок ладонями)*
А потом наоборот
Будет вправо поворот. *(Поворот вправо, хлопок ладонями)*
Раз – хлопок, *(Поворот влево, хлопок ладонями)*
Два – хлопок, *(Поворот вправо, хлопок ладонями)*
Повернись ещё разок!
Раз, два, три, четыре! *(Повороты с хлопками поочерёдно
в каждую сторону)*
Плечи – выше, руки – шире! *(Приподнимаем плечи, руки – в стороны)*
Опускай руки вниз *(Опускаем руки, садимся)*
И за парты вновь садись!

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Мы поставили пластинку
И выходим на разминку.
Начинаем бег на месте,
Финиш – метров через двести!
 Раз-два, раз-два,
 Раз-два, раз-два,
 Раз-два, раз-два,
 Раз-два, раз!
Хватит, хватит! Прибежали!
Потянулись, подышали.
Вот мы руки развели, словно удивились,
И друг другу до земли в пояс поклонились.
 Мы ладонь к глазам приставим,
 Ноги крепкие расставим.
 Поворачиваясь вправо, оглядимся величаво.
 И налево надо тоже поглядеть из-под ладошек.
 И направо! И ещё через левое плечо.
Хватит! Выдохнуть, вдохнуть!
Можно здесь и отдохнуть!
Поклонитесь, улыбнитесь
И на место все садитесь.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Мы сейчас все вместе встанем
И руками поболтаем!
А потом согнёмся вниз
И исполним свой каприз:
Захотелось сразу нам
Пробежать по облакам,
Вниз на землю поглядеть
Тихо сесть и песню спеть.

Буратино

Слова сопровождаются движениями.

Буратино потянулся,
руки в стороны развёл,
Раз нагнулся, два нагнулся –
ключик, видно, не нашёл.
Чтобы ключик нам достать,
нужно на носочки встать.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Если вы сидеть устали,
 Попрошу, чтоб все вы встали.
Проведём сейчас игру
Интересную одну.
Повторяйте вы за мной
Все фигуры по одной (2 раза)
Вы налево наклонитесь,
Вы направо повернитесь,
Сделайте круг головой
И обратно круг другой,
Чуть согнитесь, распрямитесь,
Покачайте головой.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Вот я вижу – вы слегка устали.
Может быть, пора вам отдохнуть.
Попрошу, чтоб тихо все вы встали,
Чтобы грусть и лень с себя стряхнуть.

Для начала выпрямим мы спины,

Разведём руками шире плеч,
Изогнёмся, как в воде дельфины.
Можете на парты приналечь.

Сделайте круги руками,
Поднимите их над головой,
Опустите, а теперь кистями
Начертите круг один, другой.

Встаньте прямо, чуть нагнитесь,
Три шага на месте: раз, два, три.
Три прыжка.
Теперь прошу, садитесь,
Думаю, что лень прогнать смогли.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Поднимает руки класс – это «раз»!
Повернулась голова – это «два»!
Руки – вниз, вперёд смотри – это «три»!
Руки в стороны пошире развернули на «четыре».
С силой их к плечам прижать – это «пять».
Всем ребятам тихо сесть – это «шесть».

Танцуйте, сидя! Музыка Б. Савельева

Слова сопровождаются движениями.

Вот вы устали, готовя уроки,
И непонятны в учебнике строки,
Значит, пускай отдохнёт авторучка,
Значит, отодвиньте в сторонку тетрадь.
И не вставая, а сидя на стуле,
Если совсем вы ещё не заснули,
Вместо зарядки и для настроенья
Нужно танец этот, друзья, танцевать!

Руки на пояс поставьте вначале,
Влево и вправо качайте плечами,
Вы дотянитесь мизинцем до пятки,
Если сумели – всё в полном порядке.
А напоследок мы все улыбнёмся,
Хлопнем в ладоши и рассмеёмся!

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Мы ногами топ-топ,
Мы руками хлоп-хлоп!
Мы глазами миг-миг,
Мы плечами чик-чик.
Раз – сюда, два – туда,
Повернись вокруг себя.
Раз – присели, два – привстали,
Руки кверху все подняли.
Сели – встали, сели – встали,
Ванькой-Встанькой словно стали.
Руки к телу все прижали
И подскоки делать стали,
А потом пустились вскачь,
Будто мой упругий мяч.
Снова выстроились в ряд,
Словно вышли на парад.
Раз-два, раз-два,
Заниматься нам пора.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Только в лес мы вошли, появились комары.
Руки – вверх, хлопок над головой,
Руки – вниз, хлопок другой.
Снова дальше мы идём...

Перед нами водоём.
Прыгать мы уже умеем, прыгать будем мы смелее.
Раз-два, раз-два, позади уже вода.
Мы шагаем и шагаем, руки выше поднимаем,
Дышим ровно, глубоко...
Впереди из-за куста смотрит хитрая лиса.
Мы лису обхитрим – на носочках пробежим.
Серый заяц скачет в поле, очень весело на воле.
Подражаем мы зайчишке, непоседе-шалунишке.
И закончилась игра, за работу нам пора.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

С физминуткой я дружу.
Свою спину разогну.
Руки кверху подниму, а потом их опущу,
А потом попрыгаю: раз, два, три.
А потом подрыгаю: раз, два, три.
Ручками похлопаю: раз, два, три.
Ножками потопаяю: раз, два, три.
Сяду я за партой стройно, чтоб вести себя достойно.
На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий.
Ногу левую – к груди, да, смотри, не упади!
А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый!

Бабочка

Слова сопровождаются движениями.

Утром бабочка проснулась,
Улыбнулась, потянулась!
Раз – росой она умылась,
Два – изящно покружилась,
Три – нагнулась и присела,
На четыре – улетела.

Большой олень

Слова сопровождаются движениями.

У оленя дом большой. Он глядит в своё окошко.
Заяц по лесу бежит, в дверь к нему стучит.
– Стук, стук, дверь открой! Там в лесу охотник злой!
– Заяц, заяц, забегай, лапу мне давай.

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.

Начинается разминка.
Встали, выровняли спинки.
Вправо-влево наклонились
И ещё раз повторили.

Приседаем мы по счёту,
Раз-два-три-четыре-пять.
Это нужная работа —
Мышцы ног тренировать.

А теперь рывки руками
Выполняем вместе с вами.
Раз рывок и два рывок.
Продолжаем наш урок.

Леший

По тропинке леший шёл, *(Ходьба на месте)*
На поляне гриб нашёл.
Раз грибок, два грибок,
Вот и полный кузовок. *(Приседания)*
Леший охает: устал
От того, что приседал.
Леший сладко потянулся, *(Потягивания руками вверх)*
А потом назад прогнулся,

А потом вперёд прогнулся
И до пола дотянулся. *(Наклоны вперёд и назад)*
И налево, и направо повернулся. *(Повороты туловища
вправо и влево)*

Вот и славно.
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку. *(Дети садятся на место)*

Зимняя

С неба падают снежинки,
Как на сказочной картинке.
Будем их ловить руками
И покажем дома маме. *(Руки – над головой,
выполнять движения словно
«ловить» снежинки)*

А вокруг лежат сугробы,
Снегом замело дороги. *(Потягивания руками в стороны)*
Не завязнуть в поле чтобы,
Поднимаем выше ноги. *(Ходьба на месте,
колени высоко поднимать)*

Вон лисица в поле скачет,
Словно мягкий рыжий мячик. *(Прыжки на месте)*
Ну а мы идём, идём *(Ходьба на месте)*
И к себе приходим в дом. *(Сесть на место)*

Физкультминутка

Слова сопровождаются движениями.
Мы сейчас все дружно встанем, отдохнём.
Вправо, влево повернись,
Наклонись и поднимись.
Руки – вверх, руки – в бок
И на месте прыг да скок.
А теперь бежим вприпрыжку.
Молодцы мы, ребяташки!
Замедляем дружно шаг.
И на месте стой вот так!
А теперь мы сядем дружно –
Нам ещё работать нужно.

ВПЕРЁД, К ПОБЕДЕ!

План-конспект спортивно-массового мероприятия

Цель: популяризация активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечь детей к физической культуре и спорту;
- воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, чувство товарищества;
- определить сильнейшую команду.

Участники: две команды учащихся ШСК двух школ, руководители ШСК — 2 человека, ведущий.

Место проведения: спортивный зал школы.

Длительность: 60 минут.

Инвентарь и оборудование: эстафетные палочки, мячи, кегли, обручи, скакалки, свисток.

Ход мероприятия

1. Организационная часть

На спортивной площадке выстраиваются две команды школьных спортивных клубов («хозяева» и «гости»).

Ведущий: Добрый день, ребята! Сегодня в этом зале мы проведём турнир между учащимися школьных спортивных клубов нашей школы и школы, который пройдёт под девизом «Вперёд, к победе!».

А судить турнир будут руководители ШСК.

Приветствуем тех, кто сегодня вышел на старт:

– команда школьного спортивного клуба школы

– команда школьного спортивного клуба школы

Успехов командам и хорошего настроения! Мы начинаем!

2. Основная часть

Эстафета «Кто быстрее»

Инвентарь: эстафетная палочка, обруч.

Описание эстафеты: От линии старта на расстоянии 15 м лежат обручи. Команды стоят на линии старта в колонну друг за другом. Направляющие в руках держат эстафетную палочку. По свистку ведущего бегут первые участники, оббегают обруч, возвращаются к своим командам, передавая эстафетные палочки вторым игрокам, а сами уходят в конец колонны. Вторые игроки берут палочки и повторяют действия первых участников. Эстафета проводится до тех пор, пока в ней не будут задействованы все участники команды.

Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

Эстафета «Кенгуру»

Инвентарь: два мяча, обруч.

Описание эстафеты: От линии старта на расстоянии 10 м лежит обруч. Команды стоят на линии старта, у направляющих мячи зажаты между коленями. По свистку ведущего направляющие прыгают с мячами до обруча, берут мячи в руки и бегом возвращаются к своим командам, передавая мячи другим игрокам. Те делают то же самое и т. д.

Выигрывает команда, первая выполнившая задание.

Эстафета «Перенеси предметы»

Инвентарь: 4 обруча, мячи, кегли, эстафетные палочки.

Описание: Команды стоят в колонны. Напротив команд, от линии старта на расстоянии 12 м и 14 м лежат обручи: в первых обручах (12 м) лежат мячи, кегли и т. д. Направляющие добегают до первых обручей, берут в руки по одному предмету и переносят их в другие обручи (14 м), бегут к своей команде и передают эстафету вторым игрокам. И т. д.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Эстафета с обручами

Инвентарь: 2 обруча.

Описание: От линии старта на расстоянии 20–25 м проводится линия. Команды стоят в колонны. Каждый игрок должен прокатить обруч от линии старта до второй линии, и обратно, и передать обруч следующему участнику.

Побеждает команда, первая выполнившая задание.

Конкурс капитанов

Инвентарь: 2 обруча.

Описание: обручи кладутся на расстоянии 5–7 м. от линии старта. Капитаны становятся на руки, их ноги берут в руки помощники. В таком виде группы передвигаются до обручей, а назад возвращаются бегом.

Выигрывает та команда, которая раньше справится с заданием.

Эстафета «Гонка мячей под ногами»

Инвентарь: 2 мяча.

Описание: Первый игрок посылает мяч между расставленными ногами игроков назад. Последний игрок каждой команды наклоняется, ловит мяч и бежит с ним вдоль колонны вперёд, встаёт в начале колонны и опять посылает мяч назад между расставленными ногами и т. д.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Три прыжка»

Инвентарь: 2 обруча, 2 скакалки.

Описание: На расстоянии 8–10 м от линии старта кладутся скакалка и обруч. После сигнала ведущего первые участники бегут к скакалкам, делают на месте 3 прыжка, кладут на место и бегут назад. Вторые бегут к обручам, делают через него три прыжка и возвращаются. Таким образом, идёт чередование скакалки и обруча.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Эстафета «Зигзаг удачи»

Инвентарь: кегли, 2 мяча.

Описание: От старта в линию с интервалами устанавливаются кегли. После сигнала ведущего первые участники ведут мячи между кеглями, добегают до конца, а возвращаются бегом с мячами в руках и передают их следующим.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

3. Заключительная часть (подведение итогов, награждение)

Ведущий: Вот и подошёл к концу наш турнир. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту, смекалку. А главное, получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость!

Награждение команд.

ВЕСЁЛЫЕ СТАРТЫ
Сценарий спортивно-массового праздника
в малокомплектной школе

Цель: популяризация активного, здорового образа жизни.

Задачи:

- привлечь детей к физической культуре и спорту;
- воспитывать активность, инициативу, самостоятельность, чувство товарищества;
- определить сильнейшую команду.

Участники: учащиеся школы, главный судья соревнований (руководитель ШСК), судьи и ведущий (могут быть учителя-предметники, активисты ШСК из числа старшеклассников).

Место проведения: спортивный зал школы.

Длительность: 2 часа.

Инвентарь и оборудование: стойка, кегли, обруч, свисток, гимнастическая скамья, секундомер, лист бумаги и маркер, фитнес-мячи, бумажные и теннисные мячики по количеству участников, корзина, сумка, стул и предметы для похода в магазин, клюшка и мячик, ложка и тарелочка, ведро с водой, призы участникам.

Ход мероприятия

1. Организационная часть

Ведущий: Добрый день, мальчики и девочки!
Добрый день, самые ловкие, умелые, сильные и смелые!
Добрый день, участники соревнований!

Музыкальная заставка.

Ведущий: Сегодня в нашей школе проходит спортивный праздник «Весёлые старты». Ребята нашей школы покажут себя в различных спортивных эстафетах, а также в неспортивных заданиях.

Но сначала давайте посмотрим, насколько вы любите спорт. Я приглашаю группу поддержки (зрителей) принять участие в интеллектуальном конкурсе «Знатоки спорта» и ответить на вопросы:

1. Назовите средства закаливания? (*Солнце, воздух и вода*)
2. Как называют игрока в футбол, который мечтает о безразмерных воротах? (*Нападающий*)
3. В каком виде спорта судья произносит команду: «Брэк!»? (*В боксе*)
4. В какой игре пользуются самым лёгким мячом? (*В настольном теннисе*)
5. Какой инвентарь необходим для игры в бадминтон? (*Ракетка, волан*)

Ведущий: По традиции, участникам необходимо произнести клятву. Ребята, повторяйте слово «Клянусь». Давайте попробуем, только весело, бодро и громко: Клянусь! Ещё раз: Клянусь!

Клятва

Надо рано всем вставать,
Тренироваться успевать.
Результатов я добьюсь,
Стану лучшим — Я КЛЯНУСЬ!

Спортом буду заниматься,
До победы добираться,
Трудностей не побоюсь,
Соревноваться Я КЛЯНУСЬ!

А судить нас будут строго —
Не застыну у порога,
К финишу я доберусь,
Стремиться к лучшему КЛЯНУСЬ!

КЛЯНУСЬ! КЛЯНУСЬ! КЛЯНУСЬ!

Ведущий:

По плечу победа смелым!
Ждёт того большой успех,
Кто, не дрогнув, если нужно
вступит в бой один за всех.
Пусть судья весь ход сраженья
без промашки проследит:
Кто окажется дружнее,
тот в бою и победит!

На нашем спортивном празднике присутствуют представители судейской коллегии, которые будут честно судить соревнования и поддерживать спортсменов:

Главный судья соревнований:

Судьи:

Слово предоставляется главному судье.....

Приветствие главного судьи и напутствие участникам мероприятия.

Ведущий:

Спорт — это счастье, здоровье и смех!
Спорт — это радость и в жизни успех!
Вместе шагаем, нам с ним по пути.
Главное в спорте — к победе прийти.
Будь то гимнастика или футбол,
Теннис, хоккей, баскетбол, волейбол —
Лёгкой победы в борьбе ты не жди,
Но до неё постарайся дойти!

Прошу всех встать.

Звучит Гимн Российской Федерации.

Ведущий: Огонь в наших сердцах зажжён, стремление победить велико. Наш праздник спорта объявляется открытым!

Послушайте программу мероприятия:

- в 13:30 все участвуют в соревнованиях по спортивному многоборью ГТО, согласно представленным видам вашей возрастной категории;

- в 14:00 на площадках для учащихся разных классов пройдут эстафетные состязания.

По окончании всех соревнований участники приглашаются на подведение итогов и церемонию награждения.

А сейчас мы все вместе сделаем разминку.

Проводится разминка.

Это комплекс несложных физических упражнений, направленный на подготовку мышц и суставов шеи, спины, живота, ног и рук к спортивным заданиям, а также для подъёма настроения. Она является обязательной.

Разминку может проводить ведущий (учитель по физической культуре), судья мероприятия.

Ведущий: Ребята! Желаем вам спортивных достижений, преодолеть все трудности!

2. Основная часть

Соревнования по многоборью ГТО (Выполнение нормативов)

Цель ГТО — повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Виды испытаний, которые учащиеся смогут выполнить на спортивном мероприятии:

- бег 30 м.;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу;
- наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- челночный бег 3 × 100 м;
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Эстафета «Быстрее. Выше. Сильнее»

Комплексные соревнования включают в себя несколько заданий, которые на время поочерёдно выполняют все участники. На расстоянии 15 м от линии старта устанавливается стойка (обруч, кегля и т. д.).

- **«Кенгуру».** Участники по очереди передвигаются прыжками на фитнес-мяче, огибают фишку и бегут обратно, взяв мяч в руки.
- **«Тараканьи бега».** Участники по очереди принимают положение лёжа на спине с упором на руки. Передвигаются ногами вперёд до стойки, а оттуда — в свободном беге. Эстафета передаётся касанием плеча следующего игрока.
- **«Близнецы».** Участники делятся на пары, становятся спиной друг к другу и сцепляются руками в зоне локтевого сгиба. Не разъединяясь, преодолевают дистанцию до стойки и обратно.
- **«Весёлая тачка».** Участники делятся на пары. Один из участников принимает положение лёжа на животе на скейтборд. Второй берёт его за ноги и катит, как тачку до стойки, где они меняются местами. Эстафета передаётся касанием ладоней.
- **«Перепись населения».** Участник с маркером бежит к стойке, где лежит лист бумаги, записывает имя любого участника своей команды (кроме себя и уже записанных), бежит обратно и передаёт маркер другому участнику. Последним игрокам приходится определить, чьё имя ещё не записано.
- **«Уборка снега».** На поле разбросаны бумажные мячики («снег»). По очереди игроки бегут на «поле», поднимают 1 бумажный мячик, и складывают свой «снег» в корзину у стойки, возвращаются за линию старта, передавая эстафету следующему игроку.
- **«Собираемся в магазин».** Первому участнику выдаётся сумка. Около стойки на стуле выложены предметы, которые необходимы для похода в магазин. Первый участник добегает до стула, складывает предметы в сумку и несёт их следующему участнику. Второй участник добегает до стула и складывает все вещи обратно на стул. И так далее.

- **«Эстафета с мячом».** Первый участник держит в руках клюшку с мячом. По свистку направляющий клюшкой ведёт мяч, обводит стойку и возвращается к линии старта.

- **«Рыболовы».** У первого участника в руках ложка и тарелочка. Он должен добежать до ведра, в котором плавают «рыбки» (теннисные мячики). Участник должен зачерпнуть ложкой одну рыбку, положить её в свою тарелку и вернуться к линии старта, чтобы переложить улов в корзину.

Победителем эстафеты становится участник, кто пройдёт испытания за меньшее количество времени.

3. Заключительная часть (подведение итогов, награждение)

Звучат фанфары.

Ведущий:

Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам даёт.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовёт.

Наш спортивный праздник завершается. Давайте подведём итоги.

Объявление итогов соревнований, награждение участников.

Ведущий:

Всем известно, всем понятно,
Что здоровым быть приятно.
Только надо знать,
Как здоровым стать!

Приучай себя к порядку,
Делай каждый день зарядку,
Смейся веселей —
Будешь здоровей.

В мире нет рецепта лучше —
Будь со спортом неразлучен,
Проживёшь 100 лет —
Вот и весь секрет!

И мы уже сегодня сильнее чем вчера.
Физкульт-ура! Физкульт-ура! Физкульт-ура!

Дорогие ребята, до встречи на наших спортивных площадках!

**Деятельность школьного спортивного клуба в малокомплектной школе.
Методические материалы**

Краевое государственное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр развития творчества детей
(Региональный модельный центр дополнительного образования детей
Хабаровского края)»

680000, г. Хабаровск, ул. Комсомольская, 87
тел. / факс: (4212) 30-57-13
Телеграм: @dopobrazovanie27
ВКонтакте: @dop.obrazovanie27
e-mail: rmc@edu.27.ru
<http://www.kcdod.khb.ru>

Подписано в печать: 28.12.2022

Тираж: 30 экз.

Методические материалы размещены на сайте КГАОУ ДО РМЦ

