

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

#вместекустепехукаждого

Физкультурно-спортивная деятельность 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.

Физкультурно-спортивная деятельность в малокомплектной школе. Методические материалы / Составители: Е.Г Ланина, В.В. Шевченко. – Хабаровск: КГАОУ ДО РМЦ, 2022 – 24 с.

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

Данные методические материалы составлены с целью оказания методической помощи по организации школьных спортивных клубов в малокомплектных образовательных организациях Хабаровского края.

Материалы предназначены для руководителей школьных спортивных клубов, педагогов дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, учителей физической культуры.

Данные материалы могут быть использованы педагогами общеобразовательных организаций в рамках реализации проекта «Школа Минпросвещения России» по направлению «Здоровье».

© КГАОУ ДО РМЦ, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	2
Условия работы малокомплектной школы	3–4
Нормативно-правовые основы деятельности школьных спортивных клубов	5–6
Основные направления деятельности ШСК в малокомплектных школах	7–8
Основные мероприятия, направленные на создание условий для организации ШСК в малокомплектных школах	9
Профориентационная деятельность ШСК	10
Организация спортивно-массовых мероприятий	10–11
Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в малокомплектной школе	12–16
Виды спорта в малокомплектных школах	17–19
Спортивное оборудование и инвентарь	20–22
Заключение	23
Список использованных источников	24

ВВЕДЕНИЕ

В современной системе образования актуально стоит вопрос улучшения качества обучения в сельской школе. Малокомплектные сельские школы имеют ряд характеристик, влияющих не только на содержание образования, но и на выбор средств, форм и методов. 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. Из-за ограниченного выбора видов спорта в малокомплектных школах с небольшим контингентом учащихся наблюдается снижение интереса детей к регулярным занятиям физкультурой и спортом.

Школьные спортивные клубы (далее — ШСК) в малокомплектных образовательных организациях с небольшим контингентом учащихся (далее — малокомплектная школа) создаются с целью привлечения учащихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирования творческих способностей, индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании средствами физической культуры, а также развития и популяризации традиций края в области физической культуры и спорта.

Руководитель ШСК в малокомплектной школе работает 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.

Профессионально-педагогическая подготовка руководителя ШСК в малокомплектной школе должна учитывать специфические условия, присущие такой образовательной организации.

Настоящие методические материалы разработаны с целью методического обеспечения процесса создания школьных спортивных клубов в малокомплектной школе.

УСЛОВИЯ РАБОТЫ МАЛОКОМПЛЕКТНОЙ ШКОЛЫ

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.

Эффективность работы малокомплектной школы определяется общими и специфическими условиями.

Общие условия определяют базовую возможность достижения высоких результатов в учебном процессе. 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.);
- 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:

- разумное объединение классов в команды;
- правильное составление расписания уроков;
- выбор эффективных методов обучения и воспитания, их правильное сочетание в образовательном процессе;
- оптимизация содержания внеклассных мероприятий;

- правильное сочетание урочной и внеклассной воспитательной работы;
- разумное чередование самостоятельной работы обучающихся и работы под руководством педагога;
- рациональное управление детскими объединениями разного возраста;
- внедрение личностно-ориентированного образования и воспитания.

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 занятия, свои опыт и квалификацию, непрерывность работы.

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, а также если руководитель образовательной организации, лицо, ответственное за разработку всех форм физического воспитания, является активным сторонником физической культуры.

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.

- 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. Органы государственной власти субъектов Российской Федерации, руководствуясь нормами статьи 99 Федерального закона, самостоятельно разрабатывают порядок отнесения образовательных организаций к малокомплектным, учитывая при этом региональные, социально-экономические, демографические и другие особенности субъектов Российской Федерации.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК В МАЛОКОМПЛЕКТНЫХ ШКОЛАХ

Цели ШСК

- вовлечение учащихся в физическую культуру и спорт;
- развитие и популяризация школьного спорта, традиционных и наиболее популярных видов спорта в районе;
- формирование здорового образа жизни.

Задачи ШСК

- создать здоровую среду для обеспечения разумной организации образовательного процесса и оптимизации занятий спортом;
- создать условия для систематических занятий физической культурой и спортом, расширения спектра услуг секционной и досуговой работы;
- создать условия для осознания учащимися своих интересов, проявления физических способностей;
- создать условия для формирования здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания учащихся;
- укреплять физическое и психическое здоровье учащихся;
- организовывать физкультурно-спортивную работу с учащимися, в том числе с ограниченными возможностями здоровья;
- обеспечивать участие учащихся в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций и ШСК;
- развивать традиционные и популярные виды спорта в школе, регионе.
- обеспечить различные внеклассные формы работы в зависимости от возможностей школы и количества учащихся;
- повысить качество организации внеурочной деятельности, доступность, открытость и привлекательность для учащихся и их родителей;
- организовывать эффективное взаимодействие между детьми разного возраста и обмен между учащимися разных классов во внеклассных мероприятиях (команда, участвующая в конкурсе, может

быть «сборной», состоящей из учащихся разных классов, но возрастной диапазон не должен превышать 3–4 года);

- использовать образовательный, природный потенциал района и культурное наследие для активного вовлечения учащихся в школьные спортивные и оздоровительные мероприятия;

- вовлекать как можно больше школьников в систематические занятия физической культурой и спортом;

- расширить возможность лучшего усвоения учебных материалов и повышения успеваемости по предмету «Физическая культура»;

- сформировать способность и привычку самостоятельно использовать спортивные методы в повседневной жизни для улучшения своей физической формы и полезного свободного времени;

- обеспечить готовности соблюдение норм и требований комплекса ГТО;

- подготовить общественный спортивный инвентарь школы.

В малокомплектной школе система взаимосвязанных организационных форм физического воспитания школьников включает в себя обязательные занятия по физическому воспитанию и культуре, внеклассные спортивные формы (групповые занятия общей физической подготовкой, занятия в спортивной секции, спортивные соревнования, спартакиады, Дни здоровья, спортивные праздники, приуроченные к знаменательным датам, социально значимые спортивные мероприятия, пешие походы).

Разнообразие мероприятий ШСК способствует гармоничному развитию личности каждого ребёнка, формированию его активной жизненной и гражданской позиции, социализации, мотивирует к участию в массовых спортивных мероприятиях ШСК и программах образования.

ОСНОВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА СОЗДАНИЕ 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, а также поощрения здорового образа жизни на местном уровне необходимо провести следующие мероприятия:

- обновить содержание, форму, технологию и план с учётом возраста и интересов учащихся для создания стимулирующих ориентиров в рамках образовательной деятельности по теме «Физическая культура»;
- проводить работу с учащимися по составлению образовательных планов и их реализации;
- охватить учащихся, которые не часто занимаются спортом и физкультурой, чтобы каждый мог участвовать в массовых спортивных мероприятиях и демонстрировать не только свою физическую форму, но и творческие способности (например, подготовка плакатов, стендов, эссе и т. д.);
- организовывать массовую спортивную работу;
- организовывать и проводить занятия, способствующие формированию и сохранению исторических и национально-культурных ценностей и традиций района, края, Российской Федерации, а также просвещать о ценности Олимпийского движения (древние Олимпийские игры, Олимпийские и Паралимпийские игры и т. д.).
- оказывать методическую поддержку педагогическому составу и сотрудникам школы по вопросам организации деятельности ШСК, дополнительного образования, массовых спортивных и спортивно-культурных мероприятий;
- организовать систему подготовки педагогического состава, включая курсы повышения квалификации, семинары, круглые столы и т. д.;
- организовывать информационные мероприятия для учащихся, родителей (законных представителей) и персонала по спортивной культуре, школьному и массовому спорту, здоровому образу жизни и всем волонтёрским движениям, участвующим в образовательных отношениях;
- организовывать спортивное, нравственное и патриотическое воспитание, социальную деятельность в школьном сообществе, культурное, правовое образование, направленное на родителей (законных представителей), осуществляющих спортивное, физкультурное и психологическое просвещение детей и подростков в соответствии с правовыми нормами и общей культурой поведения.

ПРОФОРИЕНТАЦИОННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ШСК

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

Профориентационная 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.

Профориентация 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 занимают спортивно-массовые мероприятия. Это: Дни здоровья и физкультуры, спортивные праздники, соревнования по видам спорта, спартакиады, олимпиады, флешмобы, фестивали и тематические недели. В программу Дней здоровья и спорта 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.

Неотъемлемой частью деятельности ШСК в малокомплектной школе являются 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.

Организаторы школьных соревнований должны помнить, что перед любым спортивным соревнованием необходимо проводить физическую подготовку участников.

Массовые спортивные мероприятия в малокомплектной школе предусматривают объединение в команды детей разного возраста. Результаты оцениваются по балльной системе в зависимости от возраста (по индексу роста, согласно таблице президентских тестов) и достижений. Для детей разного возраста в индивидуальных и командных соревнованиях подсчёт результатов создаёт сильную эмоциональную стимуляцию в повышении успеваемости.

Правильно организованные массовые соревнования 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 массовых спортивных соревнований. Это очевидно, ведь с первого класса учащиеся имеют возможность участвовать в школьных спартакиадах, в том числе и дети с ограниченными возможностями. Каждый ребёнок может проявить себя в любимом виде спорта, почувствовать членом команды, разделить ответственность за победу с друзьями.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ 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.

Формы физкультурно-оздоровительных мероприятий:

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

Эффективное внедрение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим учебного дня зависит от грамотно составленной программы организации и проведения 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 учеников, 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).

При составлении плана необходимо обратить внимание на:

- количественный состав учащихся;
- подготовку игровых площадок;

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

- техническое и музыкальное сопровождение.

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

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:

- создавать базу данных физических упражнений, подвижных игр и элементов спортивных игр;

- составлять примерные схемы гимнастических комплексов перед занятиями физической культурой и физкультурными перерывами и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) смен;

- разрабатывать методические рекомендации для учителей-предметников и актива физического воспитания.

Время для занятий физическими упражнениями в группах продлённого дня и самостоятельных занятий отводится каждый день.

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в залах, зонах отдыха необходимо обеспечить безопасные условия для физической активности учащихся.

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.

Гимнастика перед учебными занятиями 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 для активной учебной деятельности.

Задачи:

- повысить успеваемость 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 регулярным физическим упражнениям;
- формировать умение правильно выполнять физические упражнения;
- закалять 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 данную форму физкультурно-оздоровительных мероприятий 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».

Местом проведения подвижных перемен (в зависимости от содержания и погодных условий) могут быть коридоры и развлекательные зоны образовательных учреждений, игровые комнаты, спортивные площадки и школьные территории. Их условия должны полностью соответствовать всем требованиям безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Необходимо соблюдать основные требования:

- организованное начало;
- постоянное увеличение физической активности;
- снижение в конце смены.
- минимум 5 минут до начала занятий после окончания игры.

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 игровой 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 успеваемости учащихся в течение учебного дня.

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.

Существуют сокращённые и полные физкультминутки.

Сокращённая 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: растяжка с движением рук и дыхательными упражнениями, растирание и встряхивание кистей, поднятие и опускание рук, сгибание, поворот туловища, подъём и опускание, сгибание и разгибание в коленном суставе, круговое вращение в голеностопном суставе и т. д.).

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

Время проведения физкультминуток определяется учителем:

- когда ученик проявляет первые признаки усталости;
- при снижении активности, внимания в классе;
- при психоэмоциональном стрессе.

Организация и проведение занятий по физической подготовке и физкультурных пауз на всех этапах обучения является эффективным способом поддержания успеваемости учеников на стабильном уровне.

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 балок) 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 учащих.

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.

В малокомплектных школах можно организовать занятия по спортивному ориентированию 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 занятий осуществляют учителя физической культуры, педагоги, тренеры-преподаватели дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и другие специалисты в области физической культуры и спорта.

На успешное развитие школьного спорта влияет обязательное ежегодное социологическое обследование учащихся с целью изучения их физкультурно-спортивных интересов и потребностей, результаты которого позволят определить приоритеты в выборе физкультурно-спортивных занятий.

У обучающегося должен быть выбор, каким видом спорта он хочет и может заниматься. Ученик может развить свой интерес и желание заниматься определённым видом спорта в школьном спортивном клубе, участвуя в соревнованиях.

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>Городишный 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.

Шахматы и шашки		
13.	Шахматы	комплект
14.	Шахматные часы	1 шт.
15.	Шашки	комплект
Ланга		
16.	Бита	2 шт.
17.	Мяч	1 шт.
Оборудование и инвентарь универсального назначения		
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.	Переключатель навесной	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:

- выбирать формы работы на уроках физкультуры необходимо с учётом материально-технических возможностей малокомплектной школы;
- учителям рекомендуется использовать интерактивные технологии, заниматься проектами для разных возрастных групп;
- осуществлять взаимодействие малокомплектных школ между собой;
- при организации спортивных игр, соревнований желательно объединять детей из нескольких классов, формировать разновозрастные спортивные команды;
- осуществлять индивидуальный подход с учётом физических особенностей каждого учащегося в конкретном случае тренировки или развития физических качеств.

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 23.05.2015).
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: 28.05.2015).

**Физкультурно-спортивная деятельность 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



физкультурно-спортивная



туристско-краеведческая



художественная



естественнонаучная



техническая



социально-гуманитарная

