



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ФГБУ «Федеральный центр
организационно-методического обеспечения
физического воспитания»



Н.С. Федченко
« 23 » сентября 2022 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**по созданию школьных спортивных клубов (или секций)
в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым
контингентом обучающихся,
с учетом развития индивидуальных видов спорта**

2022 год

Методические рекомендации по созданию школьных спортивных клубов (или секций) в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся, с учетом развития индивидуальных видов спорта рекомендованы экспертно-методическим советом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС № 9 от 22.09.2022) с целью совершенствования системы физического воспитания в общеобразовательных организациях Российской Федерации и использования в образовательном процессе.

Методические рекомендации предназначены для малокомплектных общеобразовательных организаций с малым контингентом обучающихся, учителей физической культуры, педагогов дополнительного образования, руководителей школьных спортивных клубов, органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, осуществляющих государственное управление в сфере образования, представителей региональных ресурсных центров физкультурно-спортивной направленности, а также всех участников образовательных отношений.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Нормативно-правовые основы деятельности Школьных спортивных клубов	4
2.	Общие положения	5
3.	Основные механизмы и направления деятельности по созданию условий для организации школьного спортивного клуба и совершенствования системы образования и воспитания обучающихся в малокомплектной школе	8
4.	Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся	14
5.	Виды спорта, которые можно развивать в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся	18
5.1.	Краткая характеристика видов спорта	19
6.	Спортивное оборудование и инвентарь	21
6.1.	Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря для организации секционной работы с учетом развития индивидуальных видов спорта, а также для реализации дополнительных образовательных программ	21
6.2.	Оснащение спортивным инвентарем и оборудованием Открытых плоскостных спортивных сооружений	22

1. 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.

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/168256bdc9538e86c8375f663d57802eac03dcf/

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.

<http://www.kremlin.ru/acts/assignments/orders/62119>

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

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202004240053>

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.

<https://фцомов.рф/files/ioe/documents/RFSXQV2JKDICBETPKHF6.pdf>

Формирование системы ШСК является неотъемлемой частью реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» 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 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон) органы государственной власти субъектов Российской Федерации к малокомплектным образовательным организациям относят образовательные организации, реализующие основные общеобразовательные программы, исходя из удаленности 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.

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/4f4df5bb990709cbb00283b9f2348f5c71b9449d/

2. Общие положения

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью методического сопровождения по созданию школьных спортивных клубов в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся (далее - малокомплектная школа), проведению физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также развитию индивидуальных видов спорта.

Целью деятельности школьных спортивных клубов в малокомплектной общеобразовательной организации с малым контингентом обучающихся является создание условий по привлечению обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, формирование творческих способностей, индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании средствами физической культуры, а также развития и популяризации традиций региона в области физической культуры и спорта.

Задачи:

- создание условий для формирования здорового образа жизни, гражданского и патриотического воспитания обучающихся;
- создание условий для систематических занятий физической культурой и спортом, расширение спектра услуг секционной и досуговой работы;
- организация физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с обучающимися, в том числе имеющими ограниченные возможности здоровья;

- обеспечение участия обучающихся в спортивных соревнованиях различного уровня среди образовательных организаций и школьных спортивных клубов;
- развитие в школе традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта.

Особенности малокомплектной школы:

- небольшое количество обучающихся;
- отсутствие параллельных классов;
- сложность проведения спортивных соревнований;
- увеличение затрат на обучение одного обучающегося;
- наличие классов, где вместе обучаются дети разных возрастов;
- неравномерная наполняемость классов или отсутствие отдельных классов вообще;
- слабая материальная база;
- отдаленность школы от других образовательных учреждений, центра района;
- школа - часто единственный очаг культуры в поселке, открыта всегда и для всех.

В связи с ограниченным выбором видов спорта в малокомплектных школах с малым контингентом обучающихся наблюдается снижение интереса обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Школьный спортивный клуб (далее-ШСК) в подобных школах создается и осуществляет свою деятельность в целях вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом, развития и популяризации школьного спорта, развития традиционных и наиболее популярных в регионе видов спорта, формирования здорового образа жизни.

Разнообразие направлений деятельности ШСК в полной мере способствует гармоничному развитию личности каждого ребенка, формирует его активную жизненную и гражданскую позицию, мотивирует на участие в деятельности ШСК, спортивно-массовых мероприятиях, программах воспитания и социализации.

Школьный спортивный клуб в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся призван обеспечивать многообразие внеурочных форм исходя из возможностей школы и количества обучающихся, а также:

- совершенствовать качество организации внеурочной деятельности, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся, их родителей;
- создавать здоровье сберегающую среду, обеспечивающую рациональную организацию образовательного процесса, оптимизацию двигательной активности;
- укреплять физическое, психологическое здоровье обучающихся при организации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- обеспечить по возможности материально-техническое оснащение, оборудование помещений в соответствии с государственными нормами и требованиями;
- организовать эффективное взаимодействие детей разного возраста, общение обучающихся разных классов во внеурочной деятельности;
- рационально объединить классы, возрастной диапазон не должен превышать 3-4 года;

- команды для участия в соревнованиях могут быть «сборными», состоящими из обучающихся разных классов;

- использовать воспитательный потенциал региона, природы, культурного наследия;

- активно привлекать обучающихся для организации физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе;

- создавать условия для осознания своих интересов, проявления физических способностей.

Малая наполняемость классов дает учителю прекрасную возможность организовать личностно-ориентированный учебно-воспитательный процесс. Небольшой разновозрастный коллектив создает условия для воспитания и обучения младших старшими.

Физическое воспитание в такой школе имеет свои отличительные особенности по сравнению с полнокомплектной школой. Эти особенности обусловлены слабым развитием сферы дополнительного образования по удовлетворению физкультурных интересов и потребностей обучающихся. Небольшое количество обучающихся препятствует проведению полноценного спортивного отбора, а порой и всей соревновательной деятельности.

Эффективность работы малокомплектной школы определяется общими и частными условиями. Первые определяют принципиальные возможности достижения высоких результатов учебно-воспитательного процесса, вторые связаны с организацией и проведением уроков, внеклассной и воспитательной работы.

Общими условиями являются:

- материальные (помещение, мебель, наличие пришкольного участка, технические средства обучения, учебные пособия, учебники и т.п.);

- экономические (финансирование);

- санитарно-гигиенические (соответствие учебных и других помещений определенным требованиям: освещение, температура, размер мебели и т.д.);

- экологические (место расположения школы);

- отдаленность школы (возможности приема телепрограмм, повышения квалификации учителей, методической и инспекторской помощи и т.д.);

- квалификация учителей.

Однако администрация школы и учителя могут влиять на условия, которые могут создать сами.

К частным условиям относятся:

- рациональное объединение классов в комплекты;

- правильное составление расписания уроков;

- выбор эффективных методов обучения, воспитания, правильное сочетание их в учебно-воспитательном процессе;

- оптимизация содержания внеурочной деятельности;

- правильное сочетание урочной и внеурочных форм учебно-воспитательной работы;

- рациональное чередование самостоятельной работы обучающихся с работой под руководством учителя;

- разумное руководство разновозрастными объединениями детей;
- использование личностно-ориентированного обучения и воспитания.

Необходимо также учитывать:

- сложность программы в каждом классе;
- уровень подготовленности обучающихся;
- опыт и квалификацию педагога;
- преемственность в работе (сохранить ее или, наоборот, не принимать во внимание).

Систему взаимосвязанных форм организации физического воспитания школьников в малокомплектной школе составляют уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, обязательные для школы формы внеклассной спортивно-массовой работы, соревновательная деятельность. Следует отметить ежедневные часы занятий физическими упражнениями в группах продленного дня, а также самостоятельные занятия школьников. Подобные занятия осуществляются по рекомендациям учителя физической культуры.

Чтобы добиться массового охвата обучающихся внеклассной работой, используются самые различные формы организации и проведения занятий с детьми с учетом их возраста, состояния здоровья и физической подготовленности. Основными формами являются: походы, занятия в группах общей физической подготовки, спортивные соревнования, физкультурные праздники, занятия в спортивных секциях.

Учителю физической культуры, необходимо учитывать особенности физического воспитания учащихся в малокомплектной школе. На занятиях физическими упражнениями требуется четкая дифференциация физической нагрузки.

3. Основные механизмы и направления деятельности по созданию условий для организации школьного спортивного клуба и совершенствования системы образования и воспитания обучающихся в малокомплектной школе

С целью создания условий для организации деятельности школьного спортивного клуба, совершенствования системы образования и воспитания обучающихся в малокомплектной школе, мотивации к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом обучающихся, на местах следует использовать следующие механизмы.

Механизмы по созданию условий для организации деятельности школьного спортивного клуба и совершенствования системы образования и воспитания обучающихся в малокомплектной школе

- В части использования *организационно-методических механизмов* в образовательной организации следует обратить внимание на следующие формы и средства:

- обновление содержания, форм, технологий, программ в рамках образовательной деятельности учебного предмета «Физическая культура»,

направленных на создание мотивационных ориентиров у обучающихся в соответствии с возрастными интересами;

- разработка программ воспитания и их реализация с обучающимися в рамках дополнительного образования и физкультурно-спортивных мероприятий;

- создание школьного спортивного клуба для увеличения охвата обучающихся, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, где каждый желающий может приобщиться к популярным видам спорта, проявить свои физические качества и творческие способности, как например, подготовке стенгазет, стендов, очерков и т.д.;

- организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы;

- организация и проведение уроков/занятий, направленных на формирование и сохранение исторических и национально-культурных ценностей и традиций различных регионов Российской Федерации, воспитание ценностей олимпийского движения (античные Олимпийские игры; Олимпийская хартия; Олимпийские и Паралимпийские игры; олимпийское движение в современной России; международное Олимпийское движение и т.п.).

- В части использования *кадровых механизмов* в малокомплектной школе следует обратить внимание на следующие формы и средства:

- обеспечение методического сопровождения педагогического коллектива по организации деятельности школьного спортивного клуба, дополнительного образования, спортивно-массовых и физкультурных мероприятий;

- организация системы обучения педагогического коллектива, включающая такие формы как, курсы повышения квалификации, семинары, круглые столы, инструктивно-методические и практические занятия и др.

- В части использования *информационных механизмов* в образовательной организации рекомендованы следующие формы и средства:

- проведение информационных мероприятий для обучающихся, родителей обучающихся (законных представителей) и педагогического коллектива по вопросам современного состояния физической культуры, школьного и массового спорта, здорового образа жизни, волонтерского движения для всех участников образовательных отношений; воспитанию физических и морально-волевых качеств, социальной активности школьного сообщества; фанатских движений, воспитания у детей культурных, правовых, нравственных и патриотических качеств, направленных на физкультурно-спортивное и психологическое просвещение родителей (законных представителей) в вопросах воспитания детей и подростков в соответствии с правовыми нормами и общей культурой поведения.

Направления деятельности по созданию условий для организации деятельности школьного спортивного клуба и совершенствования системы образования и воспитания обучающихся в малокомплектной школе

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

- Освоение разделов учебной программы на уроках позволяет обучающимся значительно повысить интерес к предмету «Физическая культура» и двигательной активности в целом.

- Физкультурно-оздоровительное направление деятельности – наиболее эффективный путь создания условий для формирования у школьников навыков здорового образа жизни. Включает проведение конкурсных мероприятий, Дней спорта, Дней здоровья, спортивных праздников, приуроченные к знаменательным датам, общественно значимым спортивным событиям; взаимодействие со школьными спортивными клубами других общеобразовательных организаций, образовательными организациями, учреждениями физической культуры и спорта, общественными организациями.

- **Дополнительное образование**

К наиболее популярными и распространенными формами физкультурно-спортивной работы в школе являются секции и кружки, позволяющие организовать досуг детей согласно их интересам, склонностям, способностям.

Целью занимающихся в спортивных секциях является достижение высоких спортивных результатов, а кружковая деятельность направлена на укрепление здоровья, совершенствование двигательных умений и навыков.

Задачи:

- вовлечение в систематические занятия физическими упражнениями возможно большего количества школьников;
- расширение возможностей более качественного усвоения учебного материала и повышения успеваемости по предмету «Физическая культура»;
- формирование умения и привычки самостоятельно использовать средства физического воспитания в повседневной жизни в целях оздоровления, собственного физического совершенствования и полезного проведения свободного времени;
- обеспечение готовности к выполнению норм и требований комплекса ГТО;
- подготовке общественного физкультурного актива школы.

Руководить секциями могут учителя физической культуры или другие члены педагогического коллектив, имеющие спортивную подготовку. Освоение образовательных программ в блоке дополнительного образования позволяет обучающимся значительно повысить интерес к физической культуре, спорту. Позволяют выявить на ранних этапах обучения способных и талантливых детей для спорта высших достижений.

- **Спортивно-массовое направление деятельности**

Важное место для воспитания успешной личности в школьном спортивном клубе занимает спортивно-массовое направление.

При проведении спортивных мероприятий необходимо учитывать следующие условия:

- климата-географические условия региона;
- санитарно-гигиенические условия мест занятий;
- координацию совместной деятельности учителей и родителей учащихся;
- доступность занятий и разнообразие их форм по возможностям школы;

- дифференциация в соответствии с возрастным делением школьников, состоянием здоровья и уровнем физической подготовленности;
- разумное руководство разновозрастными объединениями детей;
- привлечение физкультурного актива обучающихся при организации различных форм физического воспитания.

Эффективной формой организации физкультурно-оздоровительной работы в малокомплектной школе является спортивное соревнование, которое предусматривает объединение детей разного возраста в команды. Итог соревнований подводится по очковой системе в соответствии с возрастом и достигнутыми результатами. Разработанная система подсчета результатов соревнований для детей разного возраста (по показателю роста, по таблице президентских тестов) в личных и командных первенствах создает сильные эмоциональные стимулы, способствует проявлению и развитию способностей учащихся, формирует опыт взаимопомощи, сопереживания, взаимодействия, развивает отношения между детьми, старшими и младшими, заботу друг о друге, коммуникативные умения.

Внутришкольные соревнования (спартакиады) проводятся по разным видам спорта на протяжении всего учебного года в зависимости от климатических условий и прохождения учебного материала программы по физическому воспитанию. Внутришкольные соревнования (спартакиады) являются не только составной частью внеклассной спортивно-массовой работы, но и обогащают высокой заинтересованностью обучающихся в необходимости систематических занятий физической культурой и спортом во внеурочное время. Главное в том, что правильно организованные соревнования способствуют укреплению здоровья учащихся, их физическому развитию и физической подготовленности.

Центром спортивно-массовых соревнований, должна стать школа. Это очевидно, т. к. именно в школе учащимся, начиная с 1 класса, предоставляется возможность принимать участие во внутришкольных соревнованиях, в том числе детям с ограниченными возможностями здоровья.

Организаторам внутришкольных соревнований необходимо помнить, что участию в спортивных соревнованиях любого обучающегося должна предшествовать спортивная подготовка. Только в этом случае соревнования будут для него полезными.

Спортивные мероприятия в школе проводятся в течение года. Основная их цель – помочь каждому ребенку проявить себя в любимом виде спорта, ощутить себя членом команды, разделить с товарищем ответственность за ее победу, показать свои лучшие качества.

- Практико-ориентированное направление деятельности

Комплексный подход к организации работы школьного спортивного клуба в малокомплектной школе развивает интерес школьников к многообразию профессий спортивной индустрии, позволит обучающимся осознанно выбрать в будущем спортивные профессии: учитель физической культуры, тренер-преподаватель, фитнес-тренер, спортивный психолог, судья (арбитр), спортивный юрист, журналист, врач.

Большое внимание в школьном спортивном клубе уделяется образовательно-воспитательным формам (конкурсы, семинары, акции и др.), которые обогащают знания в области национальных видов спорта России, формируют у ребенка компетенции в области исследовательской и творческой деятельности.

В школьном спортивном клубе используются такие формы деятельности, как тематические мероприятия, направленные на воспитание ценностей олимпийского движения, посвященные спортивным достижениям советских и российских спортсменов, а также способствующие освоению способов самостоятельных занятий, изучению правил спортивных соревнований, овладению современными оздоровительными системами физического воспитания, направленные также на подготовку выполнения нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне».

Организуя внеурочную деятельность обучающихся, мы создаем условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

При этом ставим перед собой следующие задачи:

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- улучшить условия для развития ребенка;
- организовать общественно-полезную и досуговую деятельность обучающегося;
- формировать навыки позитивного общения;
- воспитывать трудолюбие, способность к преодолению трудностей, целеустремленность и настойчивость в достижении результата;
- развивать положительное отношение к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура);
- формировать здоровый образ жизни.

Внеурочная деятельность дает возможность учесть индивидуальные способности ребенка, развивает интерес детей к таким видам деятельности, как игровая, досугово-развлекательная, познавательная, спортивная, творческая.

В малокомплектной школе часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию обучающихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения.

При организации внеурочной деятельности в малокомплектной школе рекомендуется соблюдать следующие принципы:

- принцип педагогизации учебно-воспитательной деятельности детей, данный принцип означает поручение старшим ученикам ряда педагогических функций (контроль, объяснение, помощь младшим и др.).
- принцип оптимального подбора учащихся по возрасту при организации внеурочной деятельности. Педагогу важно решить, учащихся какого возраста лучше всего объединить на занятии. Психологи считают, что оптимальный возрастной диапазон для эффективного взаимодействия обучающихся не должен превышать 3-4 года (Е.И. Дымов и др.). При таком диапазоне обучающиеся могут сотрудничать в группе. Большой диапазон может привести к излишней опеке, а иногда и подавлению инициативы младших старшими, создать дополнительные проблемы в организации совместной работы обучающихся разного возраста.

- принцип учета потребностей обучающихся и их родителей. При организации внеурочной деятельности в максимальной степени учитываются интересы и потребности детей, соотношение запроса с кадровым ресурсом школы.
- принцип природосообразности, который предполагает учет развития способностей и интересов детей и его физического потенциала.
- принцип разнообразия форм внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению. В плане внеурочной деятельности образовательной организации должны быть представлены секции по видам спорта, спортивные соревнования, праздники, походы и др.
- принцип учета региональных особенностей для организации внеурочной деятельности. Необходимо включение в план внеурочной деятельности образовательной организации курсов, отражающих специфику многонациональный характер населения, сельскохозяйственный потенциал региона и т.д.
- принцип взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, культуры и спорта. Часть внеурочных занятий может быть реализована на территории учреждений дополнительного образования.

Реализовать программу внеурочной деятельности помогает сетевое взаимодействие на условиях заключенных договоров о совместной деятельности.

Особенности внеурочной деятельности:

- внеурочная работа осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства обучающихся и условий школы: учащимся предоставляется возможность выбора видов занятий в соответствии с их желаниями;

- внеурочная работа строится на основе широкой общественной активности самих школьников, объединенных в коллектив физической культуры (ШСК), при постоянном контроле и руководстве их деятельностью со стороны администрации, учителя физической культуры и других педагогов школы;

- педагогическое руководство в процессе внеурочной работы приобретает в большей мере инструктивно-методический и консультативно-рекомендательный характер, стимулирующий проявление творческой инициативы обучающихся в проведении различных форм внеклассной работы;

- организация внеурочных занятий по физкультурно-спортивному направлению в школе вменяется в обязанность учителю физической культуры как специалисту-профессионалу и оплачивается в установленном порядке.

Небольшой классный коллектив одного возраста, не позволяет проводить подвижные игры и эстафеты, а отсутствие параллелей классов затрудняет организацию внутришкольных соревнований, комплектование команд для участия в районных стартах и мероприятиях. Это обуславливает необходимость объединения нескольких классов, создание разновозрастных групп при проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий.

В рамках реализации преемственности можно проводить совместные мероприятия старших и младших школьников, акции, праздники, организовывать подвижные и ролевые игры, походы.

Участвуя во внеурочной деятельности, обучающиеся прекрасно адаптируются в среде разновозрастного коллектива, где старшие дети проявляют себя как наставники, лидеры, способные помочь в трудную минуту, а младшие чувствуют себя взрослыми, нужными, полезными.

Физкультурно-спортивная внеурочная деятельность включает в себя дни здоровья и спорта, спортивные праздники, соревнования по видам спорта, спартакиады, олимпиады, флэш-мобы, фестивали и тематические недели. В программе дней здоровья и спорта обычно предусматриваются: подвижные спортивные игры, массовые соревнования «Веселые старты», «А ну-ка, парни!», «А ну-ка, девушки!», «Папа, мама, я - спортивная семья!», открытые старты на лучшего бегуна, прыгуна, метателя и т. д., а в зимних условиях - катания на лыжах, санках.

Создание в малокомплектных общеобразовательных организациях и общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся проведение внутришкольных соревнований по различным видам спорта позволяют обучающимся совершенствовать спортивное мастерство, организовать досуг в соответствии с интересами и желаниями обучающихся, а также расширяет круг общения.

4. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся

Режим учебного дня обучающегося – это система рационального распределения времени и чередования различных видов деятельности и отдыха, которая учитывает возрастные особенности учащихся, состояние их физического здоровья, распределение интенсивности и продолжительности двигательной нагрузки в течение дня и недели, возможности образовательной организации для проведения физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня - важный составной компонент двигательной активности школьников. Формами их реализации являются: *гимнастика до учебных занятий, физкультминутки, физкультурные паузы во время уроков, подвижная (динамическая) перемена.*

Гимнастика до занятий, физкультминутки и другие физкультурно-оздоровительные формы в режиме учебного дня будут осознанной необходимостью всех участников образовательного процесса только в том случае, если руководитель образовательной организации – лицо, в первую очередь отвечающее за постановку всех форм физического воспитания, будет горячим сторонником физической культуры, требовательным к педагогическому коллективу, обучающимся и к себе лично. Успех в формировании позитивного отношения к физической культуре и здоровому образу жизни обучающихся,

учителей и родителей во многом зависит от слаженной работы всего педагогического коллектива.

Основой эффективного подхода по внедрению физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим учебного дня в общеобразовательной организации является грамотно составленная программа организации и проведения форм двигательной активности. В программе в соответствии с целями и задачами изложены возможности общеобразовательной организации, все обязательные формы физкультурно-оздоровительной работы, их краткое описание и методическое обеспечение. Отражены мероприятия по подготовке физкультурных активистов из числа обучающихся, а также проведению разъяснительной работы с обучающимися, учителями и родителями. На основе программы составляется план реализации, который разрабатывается перед началом учебного года учителями физической культуры совместно с администрацией общеобразовательной организации для всех участников образовательного процесса (обучающийся – учитель – родитель). План выносится на обсуждение педагогического коллектива, согласовывается с медицинским персоналом и утверждается приказом директора общеобразовательной организации.

При составлении плана физкультурно-оздоровительных форм в режиме учебного дня необходимо обратить внимание на следующее:

- количественный состав обучающихся;
- подготовку мест проведения;
- методическое сопровождение;
- систему обучения для учителей-предметников, общественных инструкторов из числа педагогов и обучающихся;
- порядок ознакомления обучающихся, учителей и родителей с организацией и проведением занятий;
- характер технического и музыкального сопровождения комплексов;
- систему осуществления контроля.

Во время проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в классных комнатах, холлах, рекреациях, необходимо предусмотреть безопасные условия для двигательной активности обучающихся.

Методическое сопровождение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня осуществляет учитель физической культуры. Содержание форм, средств и методов учитель физической культуры определяет с учетом теории и методики физического воспитания, здоровье формирующих технологий, основ спортивной тренировки, возрастной психологии и физиологии, современных научных исследований в области физической культуры и спорта.

Учителю физической культуры для создания качественной и эффективной методической помощи учителям предметникам и физкультурному активу из числа обучающихся, необходимо:

- создать банк данных физических упражнений, комплексов упражнений общего и локального воздействия, подвижных игр и элементов спортивных игр;

- составить примерные схемы комплексов гимнастики до учебных занятий, физкультминуток и физкультурных пауз и примерные планы организации и проведения подвижных (динамических) перемен;
- разработать методические рекомендации для учителей-предметников и физкультурного актива.

Гимнастика до уроков является составной частью физкультурно-оздоровительной работы в общеобразовательной организации. Ее цель - организовать обучающихся в начале учебного дня, создать положительный эмоциональный настрой на активную учебную деятельность. Проведение гимнастики до занятий при оптимальном решении организационных мероприятий и целенаправленном использовании физических упражнений решает следующие задачи:

- повышает работоспособность учащихся на первых уроках;
- активизирует функциональные системы организма;
- оптимизирует уровни возбудимости и функциональной подвижности центральной нервной системы;
- повышает интенсивность и концентрацию внимания и мышления, улучшает память, сокращает период вработывания организма;
- улучшает общее эмоциональное состояние, самочувствие и настроение, содействует формированию правильной осанки, координации движений, повышению внимания и двигательной активности;
- воспитывает привычку к регулярному выполнению физических упражнений;
- формирует умение правильно выполнять физические упражнения;
- способствует закаливанию организма и повышению его сопротивляемости к простудным заболеваниям (при условии проведения гимнастики до занятий на открытом воздухе).

Гимнастика до учебных занятий представляет собой комплекс из 5-8 несложных специально подобранных упражнений динамического характера, воздействующих на все группы мышц и выполняемых в течение 6-8 минут (в младших классах — не более 5-6 мин). Гимнастика проводится ежедневно перед первым уроком в определенное время в помещениях общеобразовательной организации в хорошо проветренных классах, коридорах, рекреациях или на спортивной площадке и пришкольной территории в теплое время года. Если выполнение комплексов гимнастики организовано на открытом воздухе, то целесообразно объединять классы обучающихся.

В начальной школе гимнастику до уроков целесообразно проводить классным руководителям, активистам из числа обучающихся старших классов, хорошо подготовленным обучающимся 1-4 классов, обучающимся, у которых первый урок по расписанию «Физическая культура». В 5-8 классах гимнастику проводят учителя-предметники, физорги. Физкультурные активисты обязаны хорошо знать соответствующие комплексы.

В соответствии с принципом чередования учебной деятельности с активным отдыхом обучающихся в образовательных организациях широко используются физические упражнения и подвижные игры на переменах.

Регулярное проведение подвижных (динамических) перемен решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи в комплексе.

Подвижные (динамические) переменны:

- являются средством активного отдыха, оздоровления и закаливания, релаксации и профилактики заболеваний;
- повышают мышечный тонус организма, восстанавливают работоспособность и внимание, что содействует преодолению утомления и эффективному восприятию учебного материала;
- служат одним из активных средств формирования и закрепления умений и навыков, воспитания физических качеств и двигательных способностей, формирования желания самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- содействуют развитию сообразительности, внимания, учат выдержке, вырабатывают умение быстрее ориентироваться и находить правильные решения;
- снижают порог возникновения конфликтных ситуаций, улучшают общее эмоциональное состояние и настроение школьников.

В содержание динамической перемены могут входить:

- упражнения общеразвивающей и корригирующей направленности;
- подвижные игры;
- игры соревновательного характера (эстафеты);
- элементы спортивных игр;
- упражнения, составленные на основе фитнес-аэробики и видов гимнастики;
- упражнения с использованием игровых комплексов;
- упражнения по методу «круговой тренировки»;
- материал домашних заданий по предмету «физическая культура» и т. д.

Местом проведения подвижной перемены (в зависимости от содержания и погодных условий) могут стать коридоры и рекреации образовательной организации, игровые комнаты, спортивные площадки, пришкольная территория. Их состояние должно полностью соответствовать всем требованиям техники безопасности и санитарно-гигиеническим нормам.

Эффективность проведения подвижных игр и физических упражнений во время перемены во многом зависит от правильного дозирования физической нагрузки. Для этого следует учитывать физическую подготовленность детей, длительность игры, характер упражнений, количество повторений и интервалы отдыха между ними, размеры площадки. Необходимо соблюдать основные требования: организованное начало, постоянное нарастание физической нагрузки и снижение ее к окончанию перемены. Обязательными условиями являются: окончание игр не менее, чем за 3 минуты до звонка на урок. Упражнения соревновательного характера и подвижные игры проводятся в середине перемены и заканчиваются не менее чем за 5 минут до начала следующего урока.

Физкультурные минутки и физкультурные паузы – 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 школьника в течение учебного дня. *Механизм воздействия физкультурных минуток и физкультурных пауз:*

- нормализуют работу центральной нервной системы;
- восстанавливают способность учащихся к восприятию учебного материала;
- активизируют внимание;
- повышают эмоциональный настрой;
- снимают статическое напряжение, предупреждая тем самым нарушение осанки.

Физкультминутки проводятся на уроке в классе под руководством учителя или физорга и не должны превышать 1-2 мин. Время начала физкультминутки определяется учителем.

Выбор времени проведения физкультминутки:

- при проявлении первых признаков утомления у обучающегося;
- при снижении активности на уроке;
- при снижении внимания;
- при психоэмоциональном напряжении.

Различают укороченные и полные физкультминутки.

Укороченная физкультминутка может состоять из одного упражнения (например: ритмичное сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистей и т.п.) и рекомендуется для выполнения во время письменных работ.

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

Физкультурная пауза проводится на последних уроках расписания учебного дня и во время самоподготовки. Комплексы физкультурных пауз включают 6-8 упражнений с общей продолжительностью выполнения 4-5 минут. Время начала ее проведения определяется учителем.

Организация и проведение физкультминуток и физкультурных пауз на всех этапах обучения является эффективным способом поддержания работоспособности обучающихся на стабильном уровне.

5. Виды спорта, которые возможно развивать в малокомплектных общеобразовательных организациях с малым контингентом обучающихся

В общеобразовательной организации с численностью обучающихся менее 20 человек, а также с численностью обучающихся 21-50 человек рекомендуется организовать секционную работу с учетом развития индивидуальных видов спорта таких как:

- бадминтон;
- настольный теннис;

- дартс;
- стрельба из лука;
- легкая атлетика;
- городошный спорт;
- тяжелая атлетика;
- гиревой спорт;
- армрестлинг;
- шашки;
- шахматы;
- лапта;
- спортивное ориентирование

Рекомендуется проведение занятий по общей физической подготовке и развивать наиболее популярные в регионе национальные виды спорта.

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

5.1. Краткая характеристика видов спорта

Бадминтон – спортивная игра с воланом и ракеткой, в которой принимают участие по одному или два игрока с каждой стороны. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, выносливость, координацию движения, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества.

Бадминтон развивает точность зрительного восприятия, быстроту движений и пространственное представление о своём теле на площадке. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство, в группах общей физической подготовки и на занятиях в специальной медицинской группе.

Городошный спорт - единственный в мире общероссийский русский 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, сложенных из городков (деревянных брусков), 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 определенную мишень, разделенную на секторы. Игра в дартс развивает координацию движений, укрепляет мышцы спины, улучшает зрение и развивает память.

Настольный теннис - индивидуальная спортивная игра, в процессе которой соревнуются два спортсмена или две пары спортсменов. Настольный теннис развивает волю, реакцию, выносливость, умение мыслить. Важнейшими качествами для спортсменов в настольном теннисе являются реакция,

координация, чувство мяча.

Шахматы, шашки — настольные логические игры со специальными фигурами на 64-клеточной доске для двух соперников. Шахматы и шашки развивают интеллект, память, внимательность, силу воли., являются одним из средств воспитания характера. Для занятий шахматами и шашками не требуются специально оборудованные помещения. Для этого необходимо небольшое помещение общеобразовательной организации.

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), и ладони сцепляются в замок. Задачей соревнующихся является прижатие 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 эффективнейшее средство развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, формирования жизненно важных для человека двигательных умений и навыков. Здесь применяется бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на физическом и эмоциональном состоянии обучающихся.

Спортивное ориентирование - вид спорта, в котором спортсмены, используя спортивную карту и компас, проходят неизвестную им трассу через контрольные пункты, расположенные на местности.

«Спортивное ориентирование» возможно внедрять в ШСК малокомплектных школ, используя работу в разновозрастных малых группах, а соревнования между группами или клубами проводить по системе «Ралли», используя навигационные приборы и современные средства коммуникации (образовательные чат-боты).

Все перечисленные виды спорта, помогают решать основную задачу физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Непосредственное проведение занятий осуществляется учителями физической культуры, педагогами дополнительного образования, тренерами-преподавателями учреждений дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности и другими специалистами в области физической культуры и спорта.

Важным условием успешности развития школьного спорта является обязательный ежегодный социологический опрос обучающихся для изучения

их физкультурно-спортивных интересов и потребностей, результаты которого позволят определить приоритеты в выборе физкультурно-спортивной деятельности. У обучающегося должен быть выбор, каким видом спорта он хочет и может заниматься. Свой интерес и желание заниматься определенным видом спорта обучающийся может развивать в школьном спортивном клубе участвуя в соревнованиях.

6. Спортивные оборудование и инвентарь

Созданные спортивные сооружения и уже имеющиеся спортивные залы общеобразовательных организаций должны быть оснащены соответствующим специальным спортивным оборудованием и инвентарём.

Оснащение спортивных залов и сооружений общеобразовательных организаций спортивным оборудованием и инвентарём позволит создать дополнительные условия по привлечению детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

При закупке спортивного инвентаря и оборудования общеобразовательным организациям 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».

6.1. Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря для организации секционной работы с учетом развития индивидуальных видов спорта, а также реализации дополнительных образовательных программ

№ п/п	Наименование	Количество
Бадминтон		
1.	Волан (приобретается с учетом использования в спортивных залах и на открытых спортивных площадках)	комплект из 3 шт.
2.	Ракетка	пара
3.	Сетка	1 шт.
4.	Стойки для крепления сетки (передвижные)	пара
Городошный спорт		
5.	Бита	комплект
6.	Городки	комплект

Дартс		
7.	Дротик	комплект из 3 шт.
8.	Мишень	1 шт.
Настольный теннис		
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
Лепта		
16.	Бита	2 шт.
17.	Мяч	1 шт.
Оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)		
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 универсальная	комплект
24.	Скакалка гимнастическая (от 180 до 260 см)	комплект
25.	Штанга тяжелоатлетическая тренировочная с набором «блинов» разного веса	комплект

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

6.2. Оснащение спортивным инвентарем и оборудованием открытых плоскостных спортивных сооружений

Все открытые плоскостные физкультурно-спортивные сооружения должны быть оснащены соответствующим физкультурно-спортивным оборудованием. При оборудовании плоскостных физкультурно-спортивных сооружений следует руководствоваться СП 332.1325800.2017. «Свод правил. Спортивные сооружения. Правила проектирования».

Планирование функционала или функциональных зон спортивных площадок рекомендуется увязывать:

- с предпочтениями (выбором) обучающихся;
- развитием видов спорта в муниципальном образовании (популярность, возможность обеспечить методическую поддержку, организовать спортивные мероприятия);
- экономическими возможностями для реализации проектов по созданию

открытой плоскостной инфраструктуры;

- требованиями безопасности площадок (технические регламенты, ГОСТ Р, СанПин);

- природно-климатическими условиями;

- количественным и качественным (возраст, половозрастные характеристики и т.п.) составом различных категорий учащихся и жителей близлежащих домов на конкретной территории;

- наличием площадок (с учетом 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.

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

- для детей младшего и среднего школьного возраста от 7 до 12 лет - детские спортивные площадки с использованием спортивно-развивающего оборудования (совмещающего игровые и физкультурные элементы);

- для детей в возрасте от 7 до 12 лет - детские спортивные площадки с физкультурным и спортивным оборудованием;

- для детей старше 12 лет - спортивные площадки;

- для здоровых детей и 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 здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья от 7 до 12 лет для совместных занятий физкультурой и спортом - детские спортивные площадки универсального назначения;

- для здоровых детей и детей с ограниченными возможностями здоровья старше 12 лет для совместных занятий физкультурой и спортом - спортивные площадки универсального назначения.

Площадки могут быть организованы в виде отдельных площадок для различных возрастных групп, или как комплексные игровые и спортивные площадки с зонированием по возрастным интересам. Для детей и подростков (12 - 16 лет) рекомендуется организация спортивных комплексов (спортивно-развивающие комплексы на основе канатных систем, микро-скалодромы и т.п.), спортивные площадки для игровых видов спорта, спортивных площадок Комплекса ГТО и оборудование специальных мест для катания на самокатах, роликовых досках и коньках (от 7 лет и старше).