

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия имени М.М.

«Вахитова»

ИМЕНИ
Д.Б. Зиннатуллин

Приказ № 230 от «21» 10 2020г.

ПЛАН ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В
ГИМНАЗИИ.

с внедрением комплекса ГТО.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к планированию внеклассной работы по физическому воспитанию обучающихся 1 – 11 классов

Целью физического воспитания в гимназии является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности учащегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Обучающегося необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Настоящая комплексная программа имеет три раздела, которые описывают содержание основных форм физической культуры в 1—4, 5—9, 10-11 классах, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Результативность внеклассных форм физического воспитания, физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, физкультурно-оздоровительной работы обеспечивается совместными усилиями директора гимназии, его заместителей по воспитательной и учебной работе, учителей физической культуры, учителей начальных классов, физкультурного актива учащихся старших классов, тренеров, спортсменов, шефствующих организаций, родителей. Внеклассным формам физического воспитания необходимо уделять достаточно серьезное внимание и грамотно планировать эту работу.

В комплексной программе физического воспитания учащихся общеобразовательной гимназии включены внеклассные формы занятий физкультурой и спортом. В ней определяется содержание занятий в гимназии секциях популярных видов спорта, группах ОФП и кружках по

физкультуре. Это значит, что внеклассная работа является обязательной и требует выполнения учителями физкультуры и педагогами дополнительного образования программных требований, а учениками сдачи нормативов по повышению спортивного мастерства.

Основная цель внеклассных форм занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей обучающихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретных видах спорта, достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

Занятия имеют образовательно-воспитательную направленность, содержание, время и место; педагог организует занятия, обучает, воспитывает занимающихся. К внеклассной работе по физической культуре относятся: виды спорта (Комплекс ГТО, футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, легкая атлетика, лыжные гонки, художественная гимнастика, хореография, бальные танцы, шейпинг, различные виды единоборств и др.), спортивные кружки, группы ОФП, спортивные клубы, команды и т.п.

С целью повышения двигательного и оздоровительного (адаптивного или восстановительного) режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время в виде физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Для полноценного развития детям нужно двигаться, бегать, прыгать, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный). Выявлять и развивать спортивные наклонности у детей среднего и старшего школьного возраста основная задача внеклассной воспитательной работы гимназии. Следует помнить, что занятия на свежем воздухе приносят: большой оздоровительный и закаливающий эффект. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению спортзала, спортивного кружка и ОФП.

Цели:

- сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- совершенствование процесса физического воспитания и пропаганды здорового образа жизни
- дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Задачи:

- создание в гимназии условий, содействующих сохранению и укреплению физического и психического здоровья обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- обеспечение взаимодействия учебного и внеучебного процессов физического воспитания для освоения ценностей физической культуры, удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях физическими упражнениями, спортом и туризмом;
- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- дальнейшее развитие системы спортивных секций, объединений и кружков;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

Функции:

- воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;
- обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- развивающая – содействие физическому развитию младших, средних и старших школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Имея с рождения крепкий организм, совершенствуя свой физический, творческий и нравственный потенциал, можно добиться больших успехов. Современный человек не может считаться

культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры.

Одна из важнейших задач учителя физической культуры в гимназии – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий. Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность была нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся гимназии оздоровительными мероприятиями. «Создание в гимназии здоровьесберегающей среды для успешного укрепления здоровья учащихся».

План организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы на 2020-2021 учебный год

№	МЕРОПРИЯТИЯ	Дата проведения	Ответственные за выполнение
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение семинара для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведения внеклассной работы с учащимися, в том числе по ФГОС. Провести беседы в классах о режиме дня учащегося, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. • Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. • Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках. 	<p>Октябрь - ноябрь</p> <p>Ежедневно.</p> <p>Ежедневно.</p>	<p>учителя ФК</p> <p>Кл. руководит.</p> <p>Физорги. Учителя</p>
2	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Составление расписания занятий кружков и секции • В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. • Классные часы «здоровый образ жизни». • Подготовка команд классов по видам спорта, включенным во внутришкольную Спартакиаду. 	<p>Сентябрь До 15 сент.</p> <p>До 15 сент.</p> <p>В теч. года.</p>	<p>Завуч по ВР Кл. руководит</p> <p>Уч. физкульт.</p> <p>Уч. физкульт. Кл. руковод. Учителя ФК, Тренер ДЮСШ</p>
3	<p>Внеурочная работа в гимназии:</p> <ul style="list-style-type: none"> • туристический слет. • Соревнования по Мини-футболу • Осенний «кросс наций» • Сдача Комплекса ГТО.(осень, зима, весна) • Подготовка и проведение гимназийского тура олимпиады по физической культуре • Подготовка и проведение муниципального тура олимпиады по физической культуре 	<p>Сентябрь Сент./октябрь Сент./октябрь</p> <p>Октябрь</p> <p>Ноябрь</p>	<p>Учителя ФК.</p> <p>Орг. Уч. физкульт. Кл. руковод. физорги Спорт. актив</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • «веселые старты» среди начальных классов • лыжные соревнования (эстафета) • Пионербол для 3-5-х классов • Турнир по волейболу 7-11 классы • спортивный праздник, посвященный «Дню защитника Отечества» «А, ну-ка, парни!» для 5-11 классов • Лыжня России • Спортивный праздник посвященный «8 марта» «А, ну-ка, девушки!» для 5-11 классов • Лыжня России • Участие в соревнованиях «КЕС БАСКЕТ» • Участие в соревнованиях Президентские состязания и Президентские игры • Эстафета посвященная «Дню Победы» (соревнования внутри классов, товарищеские встречи, участие в районных соревнованиях) 	<p>Декабрь Декабрь Январь</p> <p>Январь Февраль Апрель Март</p> <p>апрель апрель апрель май</p> <p>В течении года</p>	
4	<p>Участие в районных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Сдача Комплекса ГТО. • Олимпиада по физкультуре • лыжные соревнования (открытие) • Лыжная эстафета • Веселые старты • Легкоатлетический пробег • «Президентские состязания» • Осенний и весенний легкоатлетический кросс 	<p>В теч.года (согласно плану спортивных мероприятий в районе).</p>	<p>Учит.физк-ры физорги Тренер ДЮСШ Спорт. актив</p>
5	<p>Агитация и пропаганда:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «утренняя гимнастика учащегося », «гигиена учащегося», «отказ от вредных привычек». • Выпускать информационный листок спортивных событий в гимназии- «СПОРТИВНАЯ ЖИЗНЬ» в компьютерной обработке, оформлении стендов, информационный лист о спортивных событиях в гимназии и в районе. • Провести спортивный вечер (мероприятие). 	<p>В течении года.</p> <p>Каждый месяц. В течении года или полугода</p>	<p>Кл. руковод.</p> <p>Учит.физк. Спорт. актив. Учит. Физ-ры.</p>
6	<p>Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лекции для родителей на темы: «личная гигиена учащегося», «распорядок дня и двигательный режим учащегося», «воспитание правильной осанки у детей». • Консультации для родителей по вопросам физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья. • Вовлечение учителей в участие в спортивных мероприятиях и занятием избранным видом спорта. 	<p>Род.собрания</p> <p>В теч. года</p>	<p>Кл. руков-ль</p> <p>Учителя физ-ры Кл.рук-ль Мед.раб-к.</p>
7	<p>Хозяйственные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Косметический ремонт спортзала, ремонт пола. • Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря. • Ремонт спортивного инвентаря, лыжных принадлежностей. 	<p>Июнь В течении года</p> <p>Январь</p>	<p>Администрация Уч. физ-ры Спорт. актив Уч. физ-ры Физорги</p>

8	Подготовка физкультурного актива:		
	Проведение семинаров и инструктажей судей на кануне соревнований на первенство гимназии.	В течении года по плану сорев.	Учителя ФК, тренер ДО.
10	Организация работы по месту жительства:		1-2 раза в месяц В течении года В течении года
	<ul style="list-style-type: none"> • Инструктаж физоргов, помощников судей, секретарей, инструкторов-общественников; 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Помощь в оборудовании простейших спортивных площадок; • Помощь в проведении соревнований. 		
		Совместно с завучем во ВР, учителями ФК и тренером ДО.	

Календарь подготовки к сдаче комплекса ГТО среди учащихся 1-11 классов на 2020-2021 учебный год

Дата	Виды испытаний
Сентябрь	Бег 60 м Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Сентябрь	Бег 1000 м. Метание мяча на дальность 150 гр .Прыжок в длину с разбега (см)
Сентябрь	Бег 60 м. Метание гранаты 500,700 гр на дальность
Октябрь	Бег 2000 м. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
Октябрь	Бег 100м, смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности.
Ноябрь	Подтягивание на высокой перекладине из виса; и из виса лежа на низкой перекладине.
Ноябрь	Подтягивание на высокой перекладине из виса; и из виса лежа на низкой перекладине.
Декабрь	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Бег на лыжах на 3 км (мин, с)
Декабрь	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
Январь	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин).
Январь	Ходьба на лыжах 1 км,3 км или на 5 км (мин, с). Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки).
Февраль	Стрельба из пневматической винтовки или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.
Февраль	Ходьба на лыжах 1 км. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)
Февраль	Ходьба на лыжах 3 км или атлетический кросс 2км. Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин).
Март	Плавание 50м .Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз).
Март	Плавание 50м .Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

Апрель	Метание мяча на дальность 150 гр. Бег 60 м
Май	Метание мяча на дальность 150 гр .Бег 1000 м. Туристский поход с проверкой туристских навыков
Май	Метание гранаты 500,700 гр на дальность. Бег 100м ,кросс на 2 км по пересеченной местности

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Ожидаемые результаты

1. Формирование отношения детей и родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на следующих этапах жизни.
2. Повышение уровня физического, умственного, психического, социального здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

Заключение

Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Наряду с осуществлением физического развития, физическое воспитание призвано возбуждать у учащихся потребность и интерес к занятиям физической культурой и спортом, способствовать глубокому осмыслению психофизиологических основ физического развития и укрепления здоровья, а также умственному, нравственному и эстетическому развитию. В этом смысле физическое воспитание выступает как многогранный процесс организации активной физкультурно-оздоровительной деятельности учащихся, направленной на укрепление потребности в занятиях

физической культуры и спортом, осмысление их психофизиологических основ, развитие физических сил и здоровья, а также выработку санитарно-гигиенических навыков, привычек и здорового образа жизни.

В целом следует отметить, что влияние учебных занятий на физическое развитие и воспитание учащихся зависит от эффективного использования всего многообразия средств и методов, содействующих решению этой задачи.

Благодаря внеклассной работе количество детей занимающихся в спортивных секциях растет, на сегодняшний день в школе занимается 40% детей. Уменьшается количество пропущенных уроков по болезни, занятия спортом и физическими упражнениями отвлекают детей от вредного влияния улицы, снижает криминогенную обстановку в микрорайоне.