**МБОУ СОШ с. Сусанино**

**Учитель физической культуры**

**Мазуренко Тамара Ивановна**

**ПЛАН СШК «Готов к труду и обороне»**

**на 2020-2021 учебный год**

Пояснительная записка

Внеклассная работа по физической культуре направленна на развитие потребности в занятиях физическими упражнениями, укрепления здоровья, развития иммунитета к простудным заболеваниям.

В процессе занятий учащиеся приобретут навыки и умения в формировании физических качеств. Получат возможность развивать самостоятельность и индивидуальные способности. Смогут применять их в процессе жизнедеятельности.

Дети научатся: преодолевать психологический барьер, во время участия в соревнованиях и уроках физической культуры, приобретут организаторские навыки.

Актуальность внеклассной работы заключается в том, чтобы отвлечь детей от улицы, а так же служит средством развития познавательной и физической активности.

Содержание и формы организации занятий определяются с учетом интересов большинства учащихся и условий школы: учащимся предоставляется возможность выбора видов занятий в соответствии с их желаниями.

 Внеклассная работа по физическому воспитанию рассчитана на 0,25 ставки. 4,5 часа в неделю. 1 час рассчитан на 40 минут.

1. Сдача норм ГТО. /Обработка протоколов. Работа с документами. ГТО/

2. Школьные соревнования.

3. Праздник физической культуры.

4. Дни здоровья.

**Праздник физической культуры** это массовые зрелищные мероприятия показательного и развлекательного характера, способствующие пропаганде физической культуры. Здесь могут привлекаться помощь родителей и организаций, которая выражаться в материально-техническом обеспечении спортивной базы.

**Школьные соревнования** проводятся между классами или отдельными группами учащихся классов. Учащиеся делятся по возрастным группам, и итоги подводятся соответственно.

**Дни здоровья** проводиться для учащихся I – XI классов. Сроки проведения дней здоровья устанавливаются школой в зависимости от климатических условий, наличия спортивной базы, установившихся традиций. Дни здоровья и спорта включают подвижные и спортивные игры на местности, лыжные туристические походы, массовые соревнования, различные развлечения.

**Цель:**

- обеспечить здоровый, активный содержательный отдых; удовлетворять интересы школьников к занятиям массовыми видами спорта.

- вовлечь детей, имеющих хорошие способности к занятиям определенными видами спорта;

**Работа по БГТО И ГТО.** До начала учебного года составляются списки учащихся, достигших возраста, необходимого для сдачи норм на соответствующий знак, и допущенных к участию в соревнованиях школьным врачом. Учащиеся, подавшие заявление на сдачу норм ГТО, ориентируются на график сдачи данных испытаний. Испытания состоят из 8 видов / 4-обязательных и четыре по выбору/. В процессе одного учебного года дети готовятся к сдачи данных испытаний и выполняют испытания согласно графика. Готовятся учащиеся самостоятельно и на внеурочных занятиях ГТО.

**Внешкольные мероприятия по физической культуре.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата проведения | Тема мероприятия | время | Краткое содержание | Место проведения | Участники |
| 1. | Сентябрь | **Фестиваль ГТО « Будь Здоров»**  Разработка положения  Организация судейской бригады.  Работа с судьями, их обучение.  Подготовка полосы препятствий в лесном массиве в районе аэропорта с. Сусанино.  Совещание с классными руководителями по данному мероприятию.  Работа с документами ГТО  Подготовка к сдачи нормативов. | 7ч  4ч  1ч  4ч  3ч  1ч  1ч  3 ч | Проведения мероприятия рассчитано на 7 часов астрономического времени.  Разрабатывается спортивная часть общего положения.  За два дня проведения соревнований судьи выходят в лес для определения и подготовки мест будущих этапов.  Проводится совещание, где информируются учителя о предстоящем мероприятии.  Бег 60 метров, челночный бег 3x10, | Аэропорт  Ул. Куйбышева | 1-9 класс.  Судьи 10-11, а также Классные руководители.  Все желающие |
| 2. | Октябрь | **Участие в районных соревнованиях ГТО**  Работа с документами ГТО  Подготовка сборной школы для участия в районных соревнованиях . | 10 ч  2ч  8ч | Положение для соревнования разрабатывается Районом. В соревнования учувствуют 6 человек лучших спортсменов школы. | С. Богородское | Сборная школы |
| 3. | Ноябрь | **Сильные и смелые**  Разработка положения  Организация судейской бригады.  Работа с судьями, их обучение.  Подготовка стартов для проведения мероприятия  Совещание с классными руководителями по данному мероприятию.  Работа с документами ГТО  Подготовка к сдачи нормативов. | 3 ч  1 ч  3 ч  2 ч  1ч  2ч  3 ч | В соревнованиях учувствует весь класс. В состязаниях несколько испытаний. Разрабатывается спортивная часть общего положения.  В разработке учувствуют классные руководители младших классов.  Судьи готовят будущие виды состязаний.  Поднимание туловища из положения лёжа.  прыжки с места | Спортзал МБОУ СОШ с. Сусанино  Прилегающая местность к МБОУ СОШ с. Сусанино | Все желающие  1-4 классы  Судьи 10-11, а также  Классные руководители.    3-11 класс |
| 4 | Декабрь | Работа с документами ГТО  Подготовка к сдачи нормативов. | 6ч  3ч | Наклон туловища вперёд, подтягивание, отжимание. | МБОУ СОШ с. Сусанино | 5-11 |
| 5  6. | Январь  февраль | **Соревнование ко дню защитника отечества**  **Военизированная полоса препятствий:**  **«Россия зовёт»**  Разработка положения  Организация судейской бригады. Работа с судьями, обучение.  Подготовка этапов соревнований.  Работа с документами  ГТО  Подготовка к сдачи нормативов. | 3 ч  2ч  3 ч  4 ч  2ч  2ч  3ч | В соревнования включены 10 вида прикладной физической подготовки..  Положение для соревнования разрабатывается учителем физкультуры, учителем ОБЖ. В соревнования учувствуют по 6 человек лучших спортсменов класса.  Проводится семинар для судей.  Каждый судья готовит свой этап.  Стрельба. | Спортзал  школа | 5-9 класс  Судьи 10-11, а также Классные руководители.  Все желающие |
| 7. | Март | **Первенство класса по лыжным гонкам.**  Разработка положения  Организация судейской бригады. Работа с судьями, их обучение.  Работа с документами  ГТО  Прием нормативов. | 2ч  6 ч | Положение для соревнования разрабатывается учителем физкультуры. В соревнования учувствуют по 6 человек лучших спортсменов класса. /3 девочки и 3 мальчика/  Прием испытания по лыжам.  Лыжи | Лесной массив за школой МБОУ СОШ с. Сусанино | Все желающие |
| 8. | Апрель  Май | **Велогонки ЭСТАФЕТА**  **Посвященная 9 мая**  Разработка положения  Организация судейской бригады. Работа с судьями, их обучение. | 2 ч  3 ч  5 ч | Разрабатывается спортивная часть общего положения.  В спортивной части праздника принимают участие 4 человек с класса. | Футбольное поле и прилегающая местность.  МБОУ СОШ с. Сусанино  Трасса -Сусанино Анненские воды | 5-9 класс  Судьи 10-11, а также Классные руководители. |
| 9. |

**II. Порядок организации и проведения**

Организация проведения соревнований возлагается на заместителя директора по воспитательной работе, организатора, учителей физической культуры, классных руководителей (воспитателей)

Программа и форма проведения **Дня здоровья, Эстафета, Военизированная полоса препятствий,** разрабатывается заместителем директора по воспитательной работе совместно с организатором, учителями физической культуры.

Учителя физической культуры участвуют в подготовке классных команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы.

Заместитель директора по воспитательной работе отвечает за подготовку призов для команд-победительниц, учащихся, занявших I, II, III места.

Классные руководители (воспитатели) доводят программу Дня здоровья до сведения учащихся не позднее одной недели до его проведе