

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Зимняя СОШ

Е.Н.Агапова



08 2022г.

План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий школьного спортивного клуба «Золотой резерв» на 2022-2023 учебный год

Цель работы ШСК:

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

1. реализации образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
2. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
4. комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, республиканских соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. создание нормативно-правовой базы;
7. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Золотой резерв».

№	Мероприятия	срок	ответственные
1	<p>Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Обсуждены на педагогическом совете порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями. • Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. • Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. • Проводить физкультминутки на 	<p>Август</p> <p>Сентябрь, январь</p> <p>Ежедневно</p> <p>Ежедневно</p>	<p>Руководитель ШСК</p> <p>Классные руководители</p> <p>Учителя физкультуры</p> <p>Учителя физкультуры</p>

	<p>общеобразовательных уроках.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Проведение бесед с учителями начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведению «Дней здоровья». 	<p>Сентябрь, январь</p>	
2	<p>Спортивная работа в классах и секциях:</p> <ul style="list-style-type: none"> • В классах назначить ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. • Составить расписание занятий секций, тренировок команд. • Организация секций. • Подготовка команд классов по видам спорта, включенным во внутришкольную спартакиаду. • Организация «Дней здоровья». • Классные часы «Здоровый образ жизни». • Проветривание классных помещений 	<p>Сентябрь</p> <p>Сентябрь</p> <p>Еженедельно</p> <p>Еженедельно</p> <p>По отдельному плану</p> <p>ежедневно</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Учителя физкультуры</p> <p>Учителя физкультуры</p> <p>Учителя физкультуры</p> <p>Учителя физкультуры</p> <p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p>
3	<p>Внеурочная работа в школе:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Футбольные и мини футбольные соревнования • Олимпиада по физкультуре • «Веселые старты» среди начальных классов • Лыжные эстафета • Соревнования по волейболу • Легкоатлетическая эстафета • Дни здоровья • Президентские состязания • Соревнования внутри классов и спортивной секции • Военно-спортивная эстафета к 23 февраля «Сильные, смелые, ловкие» 	<p>В течение года</p>	<p>Учителя физкультуры</p>
4	<p>Участие в районных соревнованиях</p> <ul style="list-style-type: none"> • Соревнования по различным 	<p>В течение года</p>	<p>Учителя физкультуры</p>

	<p>видам спорта</p> <ul style="list-style-type: none"> • Спартакиада школьников (май). • Легкоатлетическое многоборье (сентябрь - май). • Президентские состязания (май) • Всероссийская Олимпиада школьников по физкультуре (ноябрь). 		
5	<p>Агитация и пропаганда здорового образа жизни:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт" • Организация цикла бесед и лекций на классных часах по темам: «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек». 	По плану ВР школы	Учителя физкультуры, классные руководители
6	<p>. Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся). • Тематические родительские собрания, лекции для родителей на темы: «Воспитание правильной осанки у детей», «Распорядок дня и двигательный режим школьника». • Консультации, беседы для родителей. 	<p>В течение года</p> <p>Сентябрь, ноябрь, январь, апрель</p> <p>В течение года</p>	<p>Классные руководители</p> <p>Классные руководители</p> <p>Учителя физкультуры</p>
7	<p>Хозяйственные мероприятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Текущий косметический ремонт спортзала. • Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря, текущий ремонт спортивного инвентаря 	<p>Июль, август</p> <p>В течение года</p>	<p>Зам.директора по АХЧ</p> <p>Учителя физкультуры</p>

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Золотой резерв»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-4	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-4	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	ноябрь
10	Плавание на 25, 50 м	1-4	февраль
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	1-4	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель	1	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	май