

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Зимняя СОШ
_____ Е.Н.Агапова

**План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и
социально-значимых мероприятий школьного спортивного
клуба «Золотой резерв» на 2025-2026 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	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: • Обсуждены на педагогическом совете порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменных, гимнастики перед занятиями. • Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменных и физкультминуток. • Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменных. • Проводить физкультминутки на	Август Сентябрь, январь Ежедневно Ежедневно	Руководитель ШСК Классные руководители Учителя физкультуры Учителя физкультуры

	общеобразовательных уроках. • Проведение бесед с учителями начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведению «Дней здоровья».	Сентябрь, январь	
2	Спортивная работа в классах и секциях: • 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	Сентябрь Сентябрь Еженедельно Еженедельно По отдельному плану ежедневно	Классные руководители Учителя физкультуры Учителя физкультуры Учителя физкультуры Учителя физкультуры Классные руководители Классные руководители
3	Внеурочная работа в школе: • 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»	В течение года	Учителя физкультуры
4	Участие в районных соревнованиях • Соревнования по различным	В течение года	Учителя физкультуры

	видам спорта • Спартакиада школьников (май). • Легкоатлетическое многоборье (сентябрь - май). • Президентские состязания (май) • Всероссийская Олимпиада школьников по физкультуре (ноябрь).		
5	Агитация и пропаганда здорового образа жизни: • 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	. Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом: • 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.	В течение года Сентябрь, ноябрь, январь, апрель В течение года	Классные руководители Классные руководители Учителя физкультуры
7	Хозяйственные мероприятия: • Текущий косметический ремонт спортзала. • Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря, текущий ремонт спортивного инвентаря	Июль, август В течение года	Директор Учителя физкультуры

**Мероприятия на 2025-2026 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

