



**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МОУ Лицея № 1  
Л. В. Звонникова  
« 07 » сентябрь 2025 г.

## **План**

### **Спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий на 2025-2026 учебный год**

#### **Цели:**

1. Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
2. Пропаганда среди школьников здорового образа жизни и приобщение их к здоровому образу жизни.
3. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
4. Формирование сборных команд лицея по различным видам спорта.

#### **Задачи:**

1. Воспитательная – воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью;
2. Обучающая – обучение учащихся нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
3. Развивающая – содействие физическому развитию школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

#### **Основные принципы:**

1. Демократичность (свобода выбора учащимися внеучебных занятий, совместное планирование работы);
2. Участие (вовлечение всех субъектов программы в планирование, реализацию и оценку действий);
3. Целостность (программа направлена на укрепление физического, умственного, социального и психического здоровья учащихся);
4. Интеграция (сотрудничество с заинтересованными организациями);
5. Системность (физическое развитие происходит по определенной системе).

#### **Ожидаемые результаты:**

1. Формирование отношения учащихся 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.

№ п/п	Формы и содержание деятельности	Классы	Сроки	Ответственные
<b>I. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня</b>				
1	Ежедневная утренняя зарядка по классам	1 – 11 классы	в течение года	Физорги классов
2	Проведение подвижных игр на больших переменах	1 – 4 классы	в течение года	Отряд вожатых
3	Определить каждому классу места для проведения зарядки до занятий и подвижных игр на переменах; подготовить мелкий спортивный инвентарь и назначить ответственных за его хранение и выдачу.	1 – 11 классы	до 10 сентября 2025 до 15 января 2026	Учителя физической культуры Совет физоргов
4	Проведение физкультминуток на уроках	1 – 9 классы	ежедневно	Учителя - предметники
5	Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой и спортом	1 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
6	Сдача норм ГТО (по желанию)	1 – 11 классы	по графику	Учителя физической культуры
7	Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения зарядки, подвижных игр на переменах и физкультминуток	1 – 11 классы	в течение года	Классные руководители
<b>II. Спортивная работа в классах и секциях</b>				
1	Выборы в классах физоргов и учащихся, ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях	1 – 11 классы	1 полугодие до 05.09.25 2 полугодие до 11.01.26	Классные руководители Активы классов
2	Набор в спортивные секции	1 – 11 классы	до 15.09.25	Учителя физической культуры
3	Составление расписания занятий спортивных секций	Учителя физической культуры	до 15.09.25	Заместитель директора по УВР
4	Подготовка к сдаче физкультурного комплекса норм ГТО	1 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
5	Подготовка команды по видам спорта, включенным во внутришкольные спортивные соревнования	1 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры Физорги классов

№ п/п	Формы и содержание деятельности	Классы	Сроки	Ответственные
6	Проведение «Часов здоровья»	1 – 11 классы	в течение года	Классные руководители
<b>III. Внеурочная спортивно-массовая работа</b>				
1	Осенний кросс «Золотая осень»	10 – 11 классы	сентябрь	Учителя физической культуры
2	Малые старты «Когда мы едины, мы непобедимы»	1 – 2 классы	1 неделя ноября	Учителя физической культуры
3	Час спортивного досуга «В единстве наша сила»	3 классы	1 неделя ноября	
4	<u>Спортивно-информационное мероприятие</u> «Мы здоровое поколение, мы выбираем жизнь!»	3 классы	1 неделя декабря	Учителя физической культуры
5	<u>Час спортивных эстафет</u> «Я выбираю спорт как альтернативу вредным привычкам»	3 классы	3 неделя декабря	Учителя физической культуры
6	Новогодний турнир по баскетболу (команды мальчиков, команды девочек, смешанные команды)	8 – 9 классы 10 – 11 классы	ноябрь- декабрь	Учителя физической культуры
7	Спортивный час «Зимние забавы»	1 – 4 классы	январь	Учителя физической культуры
8	<u>Праздник</u> «Весёлые зимние старты»	5 классы	январь	
9	Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса ГТО	5 – 6 классы 7 – 8 классы 9 – 11 классы	январь	Учителя физической культуры
10	Турнир по волейболу посвящённый 23 февраля (команды мальчиков)	8 – 9 классы 10 – 11 классы	февраль	Учителя физической культуры
11	<u>Спортивные соревнования</u> «Вперёд, мальчишки»	1 – 4 классы	3 неделя февраля	Учителя физической культуры
12	<u>Спортивные эстафеты</u> «Сильные, ловкие и смелые»	5 – 6 классы	3 неделя февраля	
13	<u>Спортивные эстафеты</u> «Вперёд, девчонки»	1 – 4 классы	1 неделя марта	Учителя физической культуры
14	Турнир по «Пионерболу» посвящённый 8 марта (команды девочек)	8 – 9 классы 10 – 11 классы	март	
15	Школьный этап «Всероссийские соревнования школьников Президентские состязания»	7 классы	март	Учителя физической культуры

№ п/п	Формы и содержание деятельности	Классы	Сроки	Ответственные
16	Школьный этап «Всероссийские соревнования школьников Президентские спортивные игры»	8 классы	март	Учителя физической культуры
17	<u>Спортивный час</u> «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»	4 классы	3 неделя марта	Учителя физической культуры
18	Спортивно-развлекательное мероприятие «Сила, красота и дружба»	6 классы	4 неделя марта	Учителя физической культуры
19	Весёлые старты посвящённые «Дню здоровья»	1 – 4 классы	апрель	Учителя физической культуры
20	Легкоатлетический пробег посвящённый «Дню здоровья»	Сборная команда	апрель	Учителя физической культуры
21	Турнир по настольному теннису посвящённый «Дню здоровья»	Сборная команда	апрель	Учителя физической культуры
22	<u>Военно-спортивная игра</u> «Эстафета памяти»		1 неделя мая	
23	Соревнования по шашкам	1 – 4 классы	июнь июль	Инструктор по спорту
<b>IV.</b>	<b><i>Профилактическая деятельность</i></b>			
1	Выпуск листовок о ЗОЖ	2 – 8 классы	постоянно	Редколлегия классов
2	Урок безопасности (вводный и первичный инструктажи по ТБ). Правовой час «О правилах поведения и безопасности на улице». Игра - тренинг «Безопасный путь в лицей»	1 – 11 классы	1 неделя сентября	Классные руководители
3	<u>Урок здоровья</u> «Режим дня ученика. Игра «Полезные и вредные продукты». Учёба и здоровье. Профилактика COVID-19 и ОРВИ»	1 – 11 классы	3 неделя сентября	Классные руководители
4	<u>Занятие-практикум</u> «Личная гигиена. Двигательная активность. Значение и способы закаливания»	5 – 6	1 неделя октября	Классные руководители
5	<u>Урок здоровья</u> . Биоритмы жизни и здоровье человека. Гиподинамия и ее последствия.	5 класс	3 неделя октября	Классные руководители

	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье»			
6	<u>Занятие-практикум</u> «Влияние окружающей среды на здоровье человека. Что вокруг нас может быть опасным?»	6 класс	3 неделя октября	Классные руководители Члены ШСК
7	<u>Занятие-практикум</u> «Вредные привычки, их влияние на здоровье человека. Последствия курения и токсикомании. Игра «Плюсы и минусы».	6 класс	3 неделя ноября	Классные руководители Члены ШСК
8	Конкурсы рисунков на тему «Мы любим спорт»	1 – 4 классы	ноябрь апрель	Члены ШСК
9	Конкурсы газет и плакатов на тему «Спорт - это жизнь»	5 – 8 классы	ноябрь апрель	Члены ШСК
10	Неделя культуры здорового питания	1 – 11 классы	ноябрь	Школьный спортивный клуб
11	Участие во Всероссийской акции «Спорт – альтернатива пагубным привычкам» (по отдельному плану)	5 – 8 классы	ноябрь-февраль	Школьный спортивный клуб
12	<u>Информационный час с элементами практики:</u> «Отрицательные эмоции и как справиться с гневом»	6 классы	2 неделя декабря	Классные руководители Члены ШСК
13	<u>Деловая игра</u> «Формула здоровья»	5 классы	3 неделя декабря	Члены ШСК
14	<u>Занятие-практикум</u> «Самопознание и управление собой. Злость и агрессия. Что делать со злостью и агрессией?»	6 классы	4 неделя января	Классные руководители Члены ШСК
15	<u>Мини-исследование</u> «Нервная система. Утомление и переутомление»	6 классы	1 неделя февраля	Классные руководители Члены ШСК
16	<u>Минутки здоровья</u> «Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение»	6 классы	3 неделя февраля	Классные руководители Члены ШСК
17	<u>Минутки здоровья</u> «Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника. Полезные упражнения»	5 классы	4 неделя января	Классные руководители Члены ШСК
18	<u>Урок здоровья</u> «Как уберечься от простудных заболеваний»	1 классы	4 неделя января	Классные руководители Члены ШСК
18	<u>Час здоровья</u> «Пирамида правильного питания»	7 классы	2 неделя марта	Классные руководители Члены ШСК
19	<u>Урок безопасности</u> «Безопасные	1 – 11	4 неделя	Классные

	весенние каникулы». Травматизм бытовой, уличный, школьный. Безопасное поведение на улицах, во дворах, водоёмах.	классы	марта	руководители
20	<u>Исследование</u> «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак»	5 классы	4 неделя февраля	Классные руководители Члены ШСК
21	<u>Беседа – предупреждение</u> «Курительные смеси и подросток». Квест «Баланс положительных и отрицательных сторон курения»	5 классы	2 неделя марта	Классные руководители Члены ШСК
22	<u>Беседа</u> «Опасное погружение (вредные напитки)»	6 классы	2 неделя апреля	Классные руководители Члены ШСК
23	«Оказание доврачебной помощи при ДТП» практическое занятие	6 классы	3 неделя апреля	Классные руководители Члены ШСК
24	Личная безопасность и профилактика травматизма	1 – 11 классы	2 неделя май	Учителя физической культуры
25	<u>Урок безопасности: Летние безопасные каникулы -2022</u> ». Твой режим летом. Здоровый отдых.	1 – 11 классы	4 неделя мая	Классные руководители Члены ШСК
<b>V.</b>	<b><i>Агитация и пропаганда</i></b>			
1	Оформить уголки физической культуры «Комплекс ГТО», «Техника безопасности».	—	в течение года	Учителя физической культуры
2	Обеспечить функционирование стенда «Спорт в лицее» с призами, вымпелами, грамотами, рекордами лица, с разрядными нормативами по легкой атлетике.	—	в течение года	Учителя физической культуры
3	Организация проведения бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника» «Гигиена школьника» «Отказ от вредных привычек»	1 – 11 классы	сентябрь ноябрь	Учителя физической культуры
4	Подведение итогов участия команд лица в районных соревнованиях на общешкольных линейках, собраниях физкультурного актива	Классы, где уч-ся были участниками соревнований	в течение года	Заместитель директора по УВР Физкультурный актив
<b>VI.</b>	<b><i>Работа с педагогическим коллективом</i></b>			

1	Проведение семинара для классных руководителей по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня и проведения внеклассной работы со школьниками, в том числе по ФГОС.	классные руководители	1 полугодие до 05.09.25 2 полугодие до 11.01.26	Заместитель директора по УВР Руководитель МО классных руководителей
2	Обсудить на совещании при заместителе директора по УВР порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах.	классные руководители, учителя предметники	1 полугодие до 05.09.25 2 полугодие до 11.01.26	Заместитель директора по УВР
3	Вовлечение учителей в участие в спортивных мероприятиях и занятием избранным видом спорта.	учителя предметники	в течение года	Заместитель директора по УВР
<b>VII.</b>	<b>Работа с родителями учащихся</b>			
1	Тематические родительские собрания «Физическое развитие школьника. Нагрузки на уроках физкультуры», «Здоровая семья – здоровые дети»	1 – 11 классы	2 раза в год (ноябрь, апрель)	Заместитель директора по УВР Учителя физкультуры
2	Консультации, беседы для родителей: «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Личная гигиена школьника»	1 – 11 классы	1 раз в четверть	Учителя физической культуры
3	Проведение совместных экскурсий, походов (по заявке классных коллективов).	1 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
4	Проведение спортивных мероприятий с участием родителей (по заявке классных коллективов).	1 – 11 классы	1 раз в четверть	Учителя физической культуры
5	Вовлечение родителей в участие в спортивных мероприятиях и занятием избранным видом спорта	1 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
<b>VIII.</b>	<b>Агитация и пропаганда:</b>			
1	Оформить уголок физической культуры, стенд «Спорт в лицее»; стенд с призами, вымпелами, грамотами, рекордами лицея, с разрядными нормативами по	—	в течение года	Учителя физической культуры

	легкой атлетике			
2	Выпускать информационный листок «Спортивные события лицея», «Интересные факты и события в мире спорта»	5 – 11 классы	1 раз в месяц	Совет физоргов
3	Вести на сайте лицея «Спортивная страничка»	—	в течение года	Учителя физической культуры
<b>IX</b>	<b>Подготовка физкультурного актива</b>			
1	Инструктаж физоргов, помощников судей, секретарей, инструкторов-общественников.	5 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
2	Проведение семинаров и инструктажей судей накануне соревнований на первенство лицея.	5 – 11 классы	в течение года	Учителя физической культуры
3	Составление календаря спортивно-массовых мероприятий	5 – 11 классы	По четвертям	Совет физоргов Учителя физ-ры
<b>X.</b>	<b>Методическая работа</b>			
1	Разработать для классных руководителей методическое пособие с комплексами утренней зарядки до занятий.	Учителя физической культуры	август январь	Заместитель директора по УВР
2	Ввести рейтинг участия 5-11-х классов в спортивно-оздоровительной работе лицея с определением лучшего класса за учебный год.	Учителя физической культуры	в течение года	Заместитель директора по УВР
3	Подготовить выступления, доклады и сообщения на темы физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе на педагогических советах лицея, ШМО, районных МО.	Учителя физической культуры	в течение года	Заместитель директора по УВР
<b>XI.</b>	<b>Спортивно-хозяйственная работа</b>			
1	Подготовить места, оборудование и инвентарь для проведения учебных занятий	Учителя физической культуры	август	Учителя физической культуры
2	Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря	Учителя физической культуры	в течение года	Учителя физической культуры
3	Косметический ремонт спортивного инвентаря и оборудования в каникулярное	Учителя физической культуры	во время каникул	Заведующий хозяйственной частью

	время.			
4	Организовать надлежащие санитарно-гигиенические нормы в спортзале и на спортивной площадке	Учителя физической культуры	в течение года	Заведующий хозяйственной частью
5	Текущий косметический ремонт спортивного зала, спортивной площадки, дорожек	Учителя физической культуры	август	Заведующий хозяйственной частью