

**План спортивно-массовых, физкультурно-спортивных и
социально-значимых мероприятий школьного спортивного
клуба «Атлант»
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 соревнований по направлениям;
4. Комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных и региональных 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 «Готов к труду и Обороне»

№	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный
Спортивно-массовые мероприятия			
1	Турнир по шахматам	октябрь	Костюкова Л.Ю
2	Олимпиада по физической культуре	ноябрь	Сабодаш А.А Заблоцкий В.В Костюкова Л.Ю Склярков К.В
3	Турнир по настольному теннису	декабрь	Склярков К.В
4	Турнир по шашкам	январь	Костюкова Л.Ю
5	Спортивная игра «Зарничка» 1-2 классы.	февраль	Сабодаш А.А Заблоцкий В.В Костюкова Л.Ю Склярков К.В
6	«Веселые старты» 1-4 классы	март	Сабодаш А.А Заблоцкий В.В Костюкова Л.Ю Склярков К.В
7	Первенство школы по футболу	апрель	Сабодаш А.А

8	Первенство школы по плаванию 3-4 классы Президентские состязания	май	Заблоцкий В.В Сабодаш А.А Заблоцкий В.В Костюкова Л.Ю Скляров К.В
<i>Физкультурно-спортивные мероприятия</i>			
1	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня: Обсудить на педагогическом совете порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.	август	Руководитель ШСК Сабодаш А.А
2	Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения утренней гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток.	сентябрь, январь	Классные руководители
3	Осенний кросс «Золотая осень»	октябрь	Учителя физической культуры
4	Подвижные игры на переменах. Начальная школа.	ноябрь	Классные руководители. Физорги 10-11 классов.
5	Зимний фестиваль ГТО	декабрь	Учителя физической культуры
6	Классные часы «Здоровый образ жизни».	январь	Классные руководители
7	Лыжные эстафеты. 1-4 классы	февраль	Учителя физической культуры
8	Подвижные игры на переменах. Начальная школа.	март	Классные руководители. Физорги 10-11 классов.

9	Сдача норм ГТО	апрель, май	Учителя физической культуры
Участие в районных соревнованиях			
1	Соревнования по различным видам спорта	Сентябрь-май	Учителя физической культуры
2	Всероссийская Олимпиада школьников по физкультуре.	ноябрь	Учителя физической культуры
3	Легкоатлетическое многоборье	Сентябрь-май	Учителя физической культуры
4	Спартакиада школьников	май	Учителя физической культуры
5	Президентские состязания	май	Учителя физической культуры
Агитация и пропаганда здорового образа жизни			
1	Организация цикла бесед и лекций На классных часах «Утренняя гимнастика школьника», «Гигиена школьника», «Отказ от вредных привычек».	Сентябрь-декабрь	Классные руководители
2	Конкурсы рисунков, учащихся 1-4 классов на тему " Мы любим спорт".	январь- июнь	Учителя физкультуры, классные руководители
Занятия физическими упражнениями в группах продленного дня			
1	Спортивный час.	ежедневно	Воспитатель группы продленного дня
2	Физкультминутки во время выполнения домашних заданий	ежедневно	Воспитатель группы продленного дня
Работа с родителями учащихся и педагогическим коллективом			

1	Здоровье наших детей - в наших делах (итоги медосмотра, анализ состояния здоровья учащихся).	Сентябрь-май	Классные руководители
2	Тематические родительские собрания, лекции для родителей, темы: «Воспитание правильной осанки у детей», «Распорядок дня и двигательный режим школьника».	Сентябрь, Ноябрь, Январь, февраль	Классные руководители
3	Консультации, беседы для родителей.	Сентябрь-май	Учителя физкультуры
Хозяйственные мероприятия			
1	Текущий косметический ремонт спортзала.	Июль, август	Зам.директора по АХЧ
2	Слежение за правильным хранением спортивного инвентаря, ремонт спортивного инвентаря.	Сентябрь-июнь	Учителя физкультуры

Мероприятия по внедрению Всероссийского физкультурно –спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-3	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
5	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь

8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-5	сентябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
11	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
13	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март