

Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение "Гимназия № 1 г. Кирово-Чепецка"

Утверждаю:

Руководитель ШСК «ДВИГАЙСЯ»

 / Северюхина М.А.

«22» июня 2021г.

ПЛАН

физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в школьном спортивном клубе «ДВИГАЙСЯ»

в 2021-2022 учебном году

1. Организационная работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
1. Работа с классными руководителями по внедрению комплекса ВФСК ГТО в образовательных организациях. Выборы физоргов в классах	До 15.09	Классные руководители	
2. Утверждение плана-графика выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися в образовательной организации			
3. План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися школы	в зависимости от проведении городских испытаний	ответственные учителя физической культуры	
4. Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в классе, клубе		классные руководители, родители, Совет клуба	
5. Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах			
6. Проведение инструктажа физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями			
7. Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий			
8. Организация и проведение спортивного конкурса «Самый спортивный класс»			
9. Организация и проведение гимназического конкурса «Гимназист года» в номинации «Спортсмен»	ежегодно	классные руководители, учителя физической культуры, Михеева А.О., зам.дир. по ВР	до 15 апреля май – подведение итогов
10. Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	в начале учебного года	ответственные за секции учителя	до конца сентября
11. Поддержка связи с ДЮСШ	регулярно	руководитель клуба	
12. Поддержка связи с социумом	регулярно через сайт	учителя физической	

	гимназии https://gimns.org / и офиц.группу «Вконтакте» https://vk.com/gimns	культуры, Королёва М.Ю., зам.дир.по УВР, руководитель кафедры СХЭЦ	
--	--	--	--

**План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО
обучающимися в КОГОАУ «Гимназия №1» в 2021 году**

№	Сроки выполнения норматива	Наименование выполняемого норматива	Наименование выполняемого норматива	База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
1	сентябрь	Формирование списков обучающихся и выполняемых нормативов обучающимися		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2		Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Базовые общеобразовательные организации	
3		Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
4		Формирование списков обучающихся и выполняемых нормативов обучающимися. Распределение по базовым общеобразовательным организациям		Общеобразовательные организации	
5		Бег на лыжах на 3 км (мин.сек.) или на 5км (мин. сек).	Бег на лыжах на 3 км	Базовые общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
6		Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися		Общеобразовательные организации	Муниципальный оператор

2. Двигательная активность в режиме учебного дня

Рекомендации к недельному двигательному режиму к выполнению ВФСК ГТО (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

3. Агитация и пропаганда физической культуры и спорта

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Рекомендовать классным руководителям включать в тематику классных часов, родительских собраний беседы по ВФСК ГТО, ЗОЖ, гигиене, физкультуре и спорту.	ежегодно в начале каждого триместра		
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.			
Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ			
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням			
Информация в мире спорта			
Участие сборной команды школы в районных, городских соревнованиях, спартакиадах			
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год (конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы» и т.д.)			
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей			

4. Физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия в образовательной организации

Цели и задачи

1. Привлечь наибольшее количество учеников к занятию спортом и участию в спортивной жизни гимназии.
2. Посредством физических упражнений снять умственное утомление и эмоционально разгрузить учеников.
3. Поддержать и улучшить здоровье гимназистов.
4. Подготовить команды для участия в городских соревнованиях.
5. Пропагандировать здоровый образ жизни.

Средства, формы и методы работы

1. Занятия в спортивных студиях (секциях) как в гимназии, так и в спортивных школах, клубах, секциях города.
2. Участие в спортивных соревнованиях внутри гимназии. Участие в городских, областных, Всероссийских соревнованиях, спартакиадах.
3. Участие в общегимназических, классных днях здоровья.
4. Регулярное выполнение учащимися физических упражнений, упражнений для осанки и снятия напряжения с глаз в школе и дома при выполнении домашнего задания.

Практическая деятельность

Сентябрь	
Гимназический День здоровья – туристический слёт, походы	8-11 классы 1-7 классы
Первенство гимназии по футболу	5-7 классы
День здоровья - фестиваль норм ГТО - гимназия	1-11 классы, пед.коллектив
Первенство города по футболу (юноши)	Сборная гимназии 6-7 классов
Всероссийский «Кросс наций»	2-11 классы
Военное 4-х борье (юноши)	Сборная гимназии
Метание – городские соревнования	3-9 классы
Городская осенняя легкоатлетическая эстафета	Сборная гимназии
«Шиповка юных» - Всероссийские соревнования	Сборная гимназии
Октябрь	
Гимназические соревнования по лёгкой атлетике	6-7, 8-11 классы
Первенство гимназии по баскетболу	Девушки 10-11 классов
Спартакиада города по лёгкой атлетике	Сборная гимназии (юноши, девушки)
Ноябрь	
Товарищеские встречи по баскетболу	Сборная гимназии
Городские соревнования по баскетболу	Сборная гимназии (девушки)
Декабрь	
Первенство города по лыжным гонкам	8-9 классы
Спортивный праздник	2 классы
Первенство города по баскетболу	Сборная гимназии (юноши, девушки)
Январь	
Первенство школ города по баскетболу	Юноши 9-11 классов
Всероссийские соревнования «Лыжня России»	2-10 классы

Февраль	
Лыжные соревнования среднего и старшего звена	Сборная гимназии
Первенство гимназии по пионерболу	6 классы
Первенство гимназии по лёгкой атлетике «Старты надежд»	3-4 классы
Март	
Лыжные гонки среди младших школьников	3-6 классы
Гимназический праздник по пионерболу	5 классы
Спортивный праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	3 классы
Первенство гимназии по лёгкой атлетике	5-6 классы
Спринт – городские соревнования	3-9 классы
«Шиповка юных» - гимназические соревнования	3-4 классы
Апрель	
Всемирный день здоровья – 7 апреля	1-11 классы
Первенство школ города по волейболу среди юношей и девушек	Сборные команды гимназии
Первенство по лёгкой атлетике «Старты надежд» - городские соревнования	2-4 классы
Первенство школ города по волейболу	Сборная гимназии (юноши и девушки)
Май	
Первенство по лёгкой атлетике «Шиповка юных» - городские соревнования	5-6 классы
Городская весенняя легкоатлетическая эстафета	Сборная 7-8, 9-11-х классов
Гимназические соревнования по лёгкой атлетике	5-6 классы
Июнь	
Военные сборы	Юноши 10-х классов
Городские велосоревнования пришкольных лагерей	Сборная 1-4 классов

Сдача норм ГТО – в течение учебного года

1-11 классы, пед.коллектив

Классные спортивные праздники, турпоходы

1-11 классы, классные руководители, родители

выходы на коньках, лыжах – в течение учебного года

Алгоритм действий образовательной организации по созданию ШСК
(методические рекомендации)

1. Ознакомление с материалами по созданию школьного спортивного клуба:
 - администрация
 - педагогический коллектив
 - родители, учащиеся
2. Формирование рабочей группы по созданию ШСК.
Ответственный: руководитель
3. Разработка Положения о ШСК (руководствуясь примерным положением о ШСК).
4. Назначение руководителя ШСК на основании Положения о ШСК.
5. Издание приказа по организации об открытии ШСК.
Ответственный: директор
6. Разработка и принятие Положения о Совете ШСК.
Предварительно выбираются члены Совета ШСК из числа:
 - обучающихся
 - работников
 - родителей и заинтересованной общественности.Председателем Совета ШСК является руководитель ШСК согласно Положению.
7. Утверждение состава Совета школьного спортивного клуба на общем собрании членов ШСК.
Ответственный: Руководитель ШСК, рабочая группа
8. Организация работы школьного спортивного клуба, разработка и создание рабочих локальных нормативных документов: годовой план, программа, расписание занятий, протоколы собраний, соревнований и других мероприятий, инструкции по охране труда и технике безопасности и другие необходимые для работы клуба документы.
Ответственный: Руководитель ШСК, Совет ШСК.
9. Оформление стенда по работе «Школьного спортивного клуба».
Ответственный: рабочая группа