


Муниципальное общеобразовательное казенное учреждение основная общеобразовательная школа д. Папулово Лузского района Кировской области

Утверждаю:

Председатель ЦСМ

 Т. В. Володина

01.09.2023 г

ПЛАН

физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы
в

школьном спортивном клубе «Крепыш»

в 2023 -2024 учебном году

д Папулово

1. Организационная работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Работа с классными руководителями по внедрению комплекса ВФСК ГТО в образовательных организациях. Выборы физоргов в классах	До 15.09	Классные руководители	
Утверждение плана-графика выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися в образовательной организации	До 01.11.2023	Учитель физической культуры	
План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися школы	До 01.11.2023	Учитель физической культуры	
Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в классе, клубе	До 01.10.2023	Совет клуба	
Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах	14.09.2023	Учитель физической культуры	
Проведение инструктажа физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями	14.09.2023	Учитель физической культуры	
Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	В течение года	Учитель физической культуры	В течение года
Организация и проведение спортивного конкурса «Самый спортивный класс»	В течение года	Совет клуба	В течение года
Организация и проведение спортивного конкурса «Лучший спортсмен школы»	В течение года	Совет клуба	В течение года
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	Сентябрь	Учитель физической культуры	Сентябрь
10. Поддержка связи с ДЮСШ	В течение года	В течение года	В течение года

11. Поддержка связи с социумом	В течение года	В течение года	В течение года
--------------------------------	----------------	----------------	----------------

План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися в МОКУООШ д. Папулово в 2022 году

№	Сроки выполнения норматива	Наименование выполняемого норматива		База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
Январь					
1	11.01.2024 - 23.01.2024	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Для детей 4-5 ступени
2	18.01.2024 23.01.2024	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Базовые общеобразовательные организации	
3	25.01.2024 - 29.01.2024	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
4	01.02.2024 - 05.02.2024	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативов учащимися в январе. Распределение по базовым общеобразовательным организациям		Общеобразовательные организации	
5	08.02.2024 - 19.02.2024	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 в феврале		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	В течение года	Классные рук.	май
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	Декабрь, январь, февраль	Классные рук.	сентябрь
Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	октябрь	Учитель физкульт	октябрь
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	В течение года	Пупышев а С.И.	В течение года
Информация в мире спорта	В течение года	Учитель физкульт	В течение года
Участие сборной команды школы в районных,	В		В течение

городских соревнованиях, спартакиадах	течение года		года
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год (конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы» ит.д.)	май	Совет школы	
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	май	И о директор а Шаверин а Т. В.	