

Директор МОБУ СОШ № 3

А.С. Рудкевич



## 1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

## 2. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЫ

1

|    |                                                                     |                             |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 5. | Проводить физкультминутки на уроках и физкультпаузы в группах ГПД   | Кл. рук-ли, воспитатели ГПД |
| 6. | Организовать и проводить «Спортивный час» в группах продленного дня | Воспитатели ГПД, физорги    |

### 3. АГИТАЦИЯ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

| <i>№</i> | <i>Мероприятия</i>                                                                                                                                                                                                                                                           | <i>Ответственные</i>                              |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.       | Обновить уголок физической культуры, где разместить стенды: «ШСК «Буревестник», «Расписание занятий спортивных секций», «ГТО: путь к успеху», ознакомить обучающихся с нормативами, мерами стимулирования при поступлении в Вузы, <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> | Физорги, учителя физической культуры, Актив клуба |
| 2.       | Создать лекторскую группу из числа обучающихся и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника» и др.                                                                                   | Актив клуба                                       |
| 3.       | Выпускать информационный листок спортивных событий в школе                                                                                                                                                                                                                   | Актив клуба                                       |
| 4.       | Провести конкурс рисунков и плакатов «Мы выбираем здоровье!», посвященный всемирному Дню здоровья.                                                                                                                                                                           | Зам. дир-ра по ВР, кл. рук-ли                     |

### 4. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА ШКОЛЫ

| <i>№</i> | <i>Мероприятия (классы)</i>                                                                        | <i>Сроки</i>      | <i>Ответственные</i>                                        |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1.       | Спортивный праздник – День здоровья (по й классам)                                                 | Сентябрь          | Зам. дир-ра по ВР, учителя физической культуры, Актив клуба |
| 2.       | Однодневные туристические походы, посвященные Всемирному дню туризма «тропа здоровья» (1 – 11 кл.) | Сентябрь          | Кл. рук-ли                                                  |
| 3.       | Олимпиада по физической культуре. Школьный этап. (5 – 11 кл.)                                      | Октябрь<br>Ноябрь | Учителя физической культуры                                 |
| 4.       | Олимпиада по физической культуре, муниципальный этап.                                              | Ноябрь            | Учителя физической культуры.                                |
| 5.       | Декадник физкультуры                                                                               | Декабрь           | Учителя физической культуры, Актив клуба                    |
| 6.       | Олимпиада Кубка Гагарина по физкультуре.                                                           | Декабрь           | Учителя физической культуры.                                |
| 7.       | Игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (1-8, 10 кл.)                                               | Январь            | Кл. рук-ли                                                  |
| 8.       | Военно-спортивная игра «Зарница» (5-6 кл.)                                                         | Февраль           | Преподаватель ОБиЗР, Зам. дир-ра по ВР                      |
| 9.       | Веселые старты (1 – 4 кл.)                                                                         | Февраль           | Учителя физической культуры, Актив клуба.                   |
|          |                                                                                                    |                   |                                                             |

| <b>5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |
|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <b>№</b>                                                            | <b>Мероприятия</b>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Ответственные</b>                           |
| 1.                                                                  | Ознакомить родителей учащихся с требованиями программы физического воспитания, нормативами ГТО, с сайтом <a href="http://www.gto.ru">www.gto.ru</a> правилами включения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим школьного дня.                                            | Учителя физической культуры, кл. рук-ли        |
| 2.                                                                  | Подготовка буклета и презентации для родителей учащихся о значении утренней гигиенической гимнастики и правилах личной гигиены школьника, о формировании правильной осанки, о режиме дня и двигательном режиме школьника, о необходимости обучения детей плаванию в летний период. | Соц.педагог, зам. дир-ра по ВР                 |
| 3.                                                                  | Организовать спортивные соревнования «Семейные спортивные игры».                                                                                                                                                                                                                   | Зам. дир-ра по ВР, Учителя физической культуры |
| 4.                                                                  | Оказывать помощь классным руководителям в организации туристических походов.                                                                                                                                                                                                       | Зам. дир-ра по ВР, Учителя физической культуры |

| <b>6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ</b> |                                                                                                          |                                 |
|------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>№</b>                     | <b>Мероприятия</b>                                                                                       | <b>Ответственные</b>            |
| 1.                           | Медицинский осмотр учащихся и распределение их на медицинские группы.                                    | Соц. педагог                    |
| 2.                           | Проверка и оценка санитарно-гигиенического состояния спортзала, спортплощадки, оборудования и инвентаря. | Администрация                   |
| 3.                           | Беседа «Предупреждение обмороживания и травм во время занятий и отдыха зимой».                           | Кл. рук-ли, преподаватель ОБиЗР |
| 4.                           | Итоговый осмотр учащихся на предмет выявления роста физической подготовленности.                         | Учителя физической культуры     |

| <b>7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА</b> |                                                                                   |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1.                                     | Провести осмотр и ремонт спортивного инвентаря и оборудования, требующего ремонта |
| 2.                                     | Привести в порядок инвентарь для пользования на спортивной площадке               |
| 3.                                     | Подготовить спортивный зал, оборудование и инвентарь к новому учебному году       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p align="center"><b>8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)</b></p> <p align="center"><b>КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ</b></p> <p>Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в урочное и внеурочное время.</p> <p>Проводить по каждому разделу программы обязательные физические тесты для показателей физической подготовленности.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подтягивание или отжимание (сила, раз).</li> <li>2. Быстрота бега 30, 60, 100 метров (секунд).</li> <li>3. Прыжки в длину с места (метры).</li> <li>4. Прыжки в длину с разбега (метры).</li> <li>5. Бег на выносливость 1000, 1500, 2000, 3000 метров.</li> <li>6. Гибкость.</li> <li>7. Силовая выносливость – количество подъемов из положения «лежа на спине».</li> <li>8. Челночный бег.</li> <li>9. Метание малого мяча.</li> <li>10. Метание гранаты.</li> <li>11. Стрельба.</li> <li>12. Плавание.</li> </ol> |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

