

Директор МКОУ СШ №5

Ут
Директор МКОУ
ин А.В. МКОУ
СШ № 5
ртивных
гий

План

1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА

2. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЫ

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

№	Мероприятия	Ответственные
1.	Обновить уголок физической культуры, где разместить стенды: «ШСК «Феникс», «Расписание занятий спортивных секций», «ГТО: путь к успеху», ознакомить обучающихся с нормативами, мерами стимулирования при поступлении в Вузы	Физорги, учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»
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 «Феникс»
3.	Выпускать информационный листок спортивных событий в школе	Актив клуба «Феникс», пресс-центр школы
4.	Провести конкурс рисунков и плакатов «Мы выбираем здоровье!», посвященный всемирному Дню здоровья.	Советник директора по ВР, кл. рук-ли

4. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА ШКОЛЫ

№	Мероприятия (классы)	Сроки	Ответственные
1.	Спортивный праздник – День здоровья (по классам)	Сентябрь Апрель	учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»
2.	Однодневные туристические походы, посвященные Всемирному дню туризма «тропа здоровья» (1 – 11)	Сентябрь	Кл. рук-ли
3.	Первенство школы по мини-футболу (8 – 11), (по классам)	Сентябрь	учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»
4.	Спортивный праздник «Мы – туристы!» (1 – 5) Неделя «Спорт для всех»	Октябрь Ноябрь	Учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»
	Олимпиада по физической культуре. Школьный этап. (5 - 11)	Октябрь Ноябрь	Учителя физической культуры
5.	Первенство школы по пионерболу (5 – 6)	Ноябрь	Учителя физической культуры. Актив клуба «Феникс»
6.	Первенство школы по волейболу (7 – 11)	Декабрь	Учителя физической культуры, актив клуба «Феникс»
7.	Игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (1 – 6), (по классам)	Декабрь – январь	Кл. рук-ли
8.	Военизированная игра (9 - 10)	Декабрь-Январь	Учителя физической культуры, преподаватель ОБиЗР

9.	Экскурсии в зимний парк	Январь – февраль	Кл. рук-ли
10.	Спортивно-развлекательная программа «А ну-ка, парни!», посвященная Дню Защитника Отечества «А ну-ка, девушки!», посвященная 8 Марта (по классам)	Февраль Март	Преподаватель ОБиЗР, Кл.рук.
11.	Веселые старты (1 – 4)	Февраль	Учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»
12.	Первенство школы по баскетболу (7 – 11)	Апрель	Учителя физической культуры, Актив клуба «Феникс»

5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственные</i>
1.	Ознакомить родителей учащихся с требованиями программы физического воспитания, нормативами ГТО	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.	школьная медсестра, методист по ВР, старшие вожатые, пресс-центр
3.	Организовать консультации для родителей по вопросам физического воспитания школьников в семье, закаливания детей и укрепления их здоровья.	школьная медсестра, методист по ВР, родительский комитет
4.	Подготовка видеороликов для родителей о спортивных мероприятиях	Кл.рук-ли, учителя физической культуры
5.	Организовать спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».	Методист по ВР, Учителя физической культуры
6.	Оказывать помощь классным руководителям в организации туристических походов.	Методист по ВР, Учителя физической культуры
7.	Провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками.	Методист по ВР, Учителя физической культуры

6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

<i>№</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Ответственные</i>
----------	--------------------	----------------------

1.	Медицинский осмотр учащихся и распределение их на медицинские группы.	Школьная медсестра
2.	Проверка и оценка санитарно-гигиенического состояния спортзала, спортплощадки, оборудования и инвентаря.	Администрация школы
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

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА

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

8. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

КОНТРОЛЬНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в урочное и внеурочное время.

Проводить по каждому разделу программы обязательные физические тесты для показателей физической подготовленности.

1. Подтягивание или отжимание (сила, раз).
2. Быстрота бега 30, 60, 100 метров (секунд).
3. Прыжки в длину с места (метры).
4. Прыжки в длину с разбега (метры).
5. Бег на выносливость 1000, 1500, 2000, 3000 метров.
6. Гибкость.
7. Силовая выносливость – количество подъемов из положения «лежа на спине».
8. Челночный бег.
9. Метание малого мяча.
10. Метание гранаты.
11. Стрельба.
12. Плавание.