

**ПЛАН**  
**спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий**  
**в МАОУ «Средняя автономная общеобразовательная школа № 3**  
**г. Балашова Саратовской области»**  
**на 2024-2025 учебный год**

| <b>1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b> |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <i>№</i>                         | <i>Мероприятия</i>  | <i>Ответственные</i>                                   |
| 1.                               | Согласовать и утвердить план работы   | Зам. дир. по ВР, учителя физ-ры                        |
| 2.                               | Продолжить работу спортивного клуба «Олимп»   | Учителя физ-ры   |
| 3.                               | Согласовать и утвердить положение о конкурсе «Лучший спортивный класс»                                      | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры, Кл.рук.             |
| 4.                               | Организовать учебную и корригирующую гимнастику для учащихся СМГ  | Учителя физ-ры<br>Актив клуба «Олимп»                  |
| 5.                               | Осуществлять связь с тренерами ДЮСШ, преподавателями кафедры БЖД факультета физической культуры БФ СГУ      | Учителя физ-ры   |
| 6.                               | Работа по программе «Здоровья»  | Учителя физ-ры, зам. дир-ра по УВР                     |
| 7.                               | Провести запись желающих заниматься в спортивных секциях, группе ОФП; организовать работу спортивных секций | Учителя физ-ры, ПДО                                    |
| 8.                               | Провести перевыборы физоргов и капитанов команд   | Учителя физ-ры<br>Актив клуба «Олимп»                  |
| 9.                               | Обсудить и утвердить план физкультурно-спортивных мероприятий в периоды каникул                             | Кл. рук-ли, зам. дир-ра по ВР                          |
| 10.                              | Провести совещание физоргов «План работы по физическому воспитанию на новый учебный год»                    | Зам. дир-ра по ВР, Актив клуба «Олимп», учителя физ-ры |
| 11                               | Провести инструктаж физоргов по подготовке и проведению мероприятий   | Учителя физ-ры   |

| <b>2. МАССОВЫЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ<br/>В РЕЖИМЕ ДНЯ ШКОЛЫ</b> |  |                                   |
|--|--|-----------------------------------|
| <i>№</i>   | <i>Мероприятия</i>   | <i>Ответственные</i>              |
| 1.   | Обсудить на педсовете или совещании при директоре порядок проведения гимнастики до занятий, физкультминуток на уроках, подвижных перемен   | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры |
| 2.   | Определить места каждому классу для проведения гимнастики до занятий, подвижных перемен, подготовить мелкий спортивный инвентарь, назначить ответственных за его хранение, выдачу.   | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры |
| 3.   | Проводить гимнастику до занятий, игры и физические упражнения на удлиненных переменах  | Учителя физ-ры, физорги           |
| 4.   | Организовать в классах беседы о режиме дня школьника, значении физкультурно-оздоровительных мероприятий, порядке проведения гимнастики до занятий, физкультминут и подвижных перемен | Кл. рук-ли, физорги               |
| 5.   | Проводить физкультминуты 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          |

| <b>3. АГИТАЦИЯ И ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b> |   |  |
|--|---|--|
| <i>№</i>   | <i>Мероприятия</i>  | <i>Ответственные</i>                         |
| 1.   | Обновить уголок физической культуры, где разместить стенды: «Спортивная жизнь в школе», «Расписание занятий спортивных секций», «От значка ГТО, к олимпийской медали»                   | Физорги, учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп» |
| 2.   | Выпускать ежемесячно стенгазету «Стартуем все!»   | Актив клуба «Олимп»                          |
| 3.   | Оформить стенд «В мире спорта»  | Актив клуба «Олимп»                          |
| 4.   | Создать лекторскую группу из числа учащихся и организовать проведение бесед и лекций по классам на темы: «Утренняя гимнастика школьника», «Олимпийские игры», «Гигиена школьника» и др. | Актив клуба «Олимп»                          |
| 5.   | Выпускать информационный листок спортивных событий в школе  | Актив клуба «Олимп»                          |
| 6.   | Провести конкурс рисунков и плакатов «Мы выбираем здоровье!», посвященный всемирному Дню отказа от курения.   | Зам. дир-ра по ВР, кл. рук-ли                |

| <b>4. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА ШКОЛЫ</b> |  |                  |  |
|---|--|------------------|--|
| <i>№</i>  | <i>Мероприятия (классы)</i>  | <i>Сроки</i>     | <i>Ответственные</i>                                   |
| 1.  | Спортивный праздник – День здоровья (по классам)   | Сентябрь         | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп» |
| 2.  | Однодневные туристические походы, посвященные Всемирному дню туризма «Зовут костры походные» (1 – 11)  | Сентябрь         | Кл. рук-ли   |
| 3.  | Первенство школы по мини-футболу (8 – 11), (по классам)  | Сентябрь         | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 4.  | Спортивный праздник «Мы – туристы!» (1 – 5)  | Октябрь          | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 5.  | Первенство школы по пионерболу (5 – 7), (по классам)   | Ноябрь           | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 6.  | Первенство школы по волейболу (8 – 11), (по классам)   | Декабрь          | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 7.  | Игры на свежем воздухе «Зимние забавы» (1 – 6), (по классам)   | Декабрь – январь | Кл. рук-ли, КФК  |
| 8.  | Военизированная игра (9 - 10), (по классам)  | Декабрь-Январь   | Учителя физ-ры, преподаватель ОБЖ                      |
| 9.  | Экскурсии в зимний лес (по классам)  | 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<br>Март  | Преподаватель ОБЖ, Кл.рук.                             |
| 11.   | Веселые старты (1 – 4), (по классам)   | Февраль          | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 12.   | Лыжные гонки (2-3), (7-8), (9-11), (по классам)  | Февраль          | Учителя физ-ры. Актив клуба «Олимп»                    |
| 13.   | Первенство школы по баскетболу (7 – 9), (по классам)   | Апрель           | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |
| 14.   | Первенство по легкой атлетике «Юные Олимпийцы» (1 – 4) (5-7)(8-9)  | В течение года   | Учителя физ-ры, Актив клуба «Олимп»                    |

|     |   |        |                                   |
|-----|---|--------|-----------------------------------|
| 15. | Спортивный праздник – День здоровья «Мы туристы» (1-11), (по классам) | Апрель | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры |
|-----|---|--------|-----------------------------------|

| <b>5. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ</b> |   |  |  |
|---|---|--|--|
| <i>№</i>  | <i>Мероприятия</i>  | <i>Ответственные</i>   |  |
| 1.  | Ознакомить родителей учащихся с требованиями программы физического воспитания, нормативами ГТО, правилами включения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режим школьного дня.   | Учителя физ-ры, кл. рук-ли   |  |
| 2.  | Провести лекции 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. | Участковый врач, школьная медсестра, зам. дир-ра по ВР                       |  |
| 3.  | Организовать консультации для родителей по вопросам физического воспитания школьников в семье, закаливания детей и укрепления их здоровья.  | Участковый врач, школьная медсестра, зам. дир-ра по ВР, родительский комитет |  |
| 4.  | Приглашать родителей учащихся на спортивные праздники и вечера.   | Кл.рук-ли, учителя физ-ры  |  |
| 5.  | Организовать спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья».  | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры  |  |
| 6.  | Помогать классным руководителям в организации туристических походов.  | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры  |  |
| 7.  | Провести семинар для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками.  | Зам. дир-ра по ВР, учителя физ-ры  |  |
| 8.  | Организовать занятия по ОФП для учителей.   | Учителя физ-ры   |  |
| 9.  | Подготовить команду учителей для участия в районном туристическом слете.  | Учителя физ-ры   |  |

| <b>6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ</b> |  |                               |  |
|------------------------------|--|-------------------------------|--|
| <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                 |  |
| 3.                           | Беседа «Предупреждение обмороживания и травм во время занятий и отдыха зимой».                           | Кл. рук-ли, преподаватель ОБЖ |  |
| 4.                           | Итоговый осмотр учащихся на предмет выявления роста физической подготовленности.                         | Учителя физ-ры                |  |

| <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       |  |  |

**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.