

«Утверждаю»

Директор

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**
Сертификат:79ac1d41ecb3f099cd94d54ba82c491dffe4eb2
Владелец: Попова Елена Вячеславовна
Действителен: с 11.12.2020 по 11.03.2022

Е.В. Попова

«01» сентября 2021 г.

**План
спортивно-массовых, физкультурно-спортивных мероприятий
на 2021-2022 учебный год**

| № п /п | Наименование мероприятий | Дата проведения | Ответственный |
|--------|---|--------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Составление графика загрузки спортивного зала на первое и второе полугодия 2021-2022 учебного года | август 2021 г., январь 2022 г. | Басс А.Н., учителя физкультуры |
| 2 | Организация работы спортивных секций: | сентябрь | Учителя физкультуры |
| 3 | Выборы совета спортивного клуба «Эврика», планирование физкультурно-спортивных мероприятий на 2021-2022 учебный год | сентябрь | Басс А.Н., Воинова О.В. |
| 4 | Организация тренировок, работа спортивных секций | весь период | |
| | • бадминтон, настольный теннис, офп | | Белов Е.Ю. |
| | • л /атлетика, гимнастика ушу | | Воинова О.В. |
| | • рукопашный бой, самбо, волейбол, футбол | | Казаков Т.В., Тамбовцев В.С. |
| | • самбо, волейбол | | Шмалько Е.А. |
| | • баскетбол | | Забелин М.В. |

| | | | |
|----|--|------------------------------------|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> флорбол | | Кривовицин С.С. |
| | <ul style="list-style-type: none"> шахматы | | Остапенко В.И. |
| 5 | Внутришкольные спартакиады : | | |
| | <ul style="list-style-type: none"> футбол | сентябрь | Басс А.Н., Белов Е.Ю. Тамбовцев В.С. |
| | <ul style="list-style-type: none"> баскетбол | октябрь | Басс А.Н., Забелин М.В. |
| | <ul style="list-style-type: none"> волейбол | ноябрь | Басс А.Н., Тамбовцев В.С., Шмалько Е.А. |
| | <ul style="list-style-type: none"> весёлые старты | декабрь | Белов Е.Ю., Воинова О.В., Шмалько Е.А. |
| 6 | Формирование команд и участие в муниципальном этапе XV Всекубанской спартакиады школьников «Спортивные надежды Кубани» | октябрь-декабрь | Белов Е.Ю., Воинова О.В., Казаков Т.В., Тамбовцев В.С., Шмалько Е.А. |
| 7 | Подготовка информационного материала о спортивных достижениях гимназистов в газету «Эврика» | весь период | Басс А.Н., учителя физкультуры |
| 8 | Проведение традиционных мероприятий: «День здоровья» обучающихся гимназии | сентябрь 2021 г., апрель 2022г. | Учителя физкультуры, воспитатели, классные руководители 1-11 классов |
| 9 | Школьный этап соревнований: «Президентские спортивные игры», «Президентские состязания» | январь-февраль 2022 г. | Учителя физкультуры |
| 10 | Спортивные праздники. посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы в Великой Отечественной войне: «Зимний рубеж», «Марш Победы» | февраль, май 2022 г. | Басс А.Н., Казаков Т.В., Тамбовцев В.С. |
| 11 | Формирование команд и участие в муниципальном этапе соревнований: «Президентские спортивные игры», «президентские состязания» | март-апрель 2022 г. | Учителя физкультуры |
| 12 | Медицинское обследование обучающихся, учителей и вспомогательного персонала | весь период | Фельдшер Мещанюк Е.В. |
| 13 | Медицинское наблюдение обучающихся, входящих в группы здоровья | весь период | Фельдшер Мещанюк Е.В. |
| 14 | Профилактическая работа по недопущению и (или) снижению заболеваний, предупреждению детского травматизма | весь период | Фельдшер Мещанюк Е.В., учителя физкультуры |
| 15 | Контроль и поддержание в исправном состоянии спортивных снарядов, инвентаря, находящихся в спортивном зале и на спортивном городке | весь период | Заведующий хозяйством, учителя физкультуры |

| | | | |
|----|---|-------------|-----------|
| 16 | Обновление информации о достижениях гимназистов на спортивных стендах | весь период | Басс А.Н. |
| 17 | Анализ работы о внедрении здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и воспитания обучающихся | май | Басс А.Н. |
| 18 | Анализ спортивно-массовых, физкультурно-спортивных мероприятий за 2021-2022 учебный год | июнь | Басс А.Н. |

План
по подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО
на 2021-2022 учебный год

Цель комплекса ГТО:

- укрепление физического здоровья обучающихся;
- активизация спортивно-оздоровительной и спортивной работы;
- совершенствование форм и методов физического воспитания детей, подростков и молодёжи.

Задачи:

- вовлечение детей, подростков, молодёжи в активные занятия физической культурой и активное противодействие распространению вредных привычек;
- формирование и пропаганда культуры здоровья и активного образа жизни среди молодёжи;
- совершенствование и реализация современных организационных форм занятий физической культуры и спорта.

| № п /п | Наименование мероприятий | Дата проведения | Участники | Ответственный |
|--------|--------------------------|-----------------|-----------|---------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | |
|---|--|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 1 | Проведение административного совещания, утверждение плана по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 четверть | администрация, учителя физкультуры | директор |
| 2 | Проведение классных часов на тему: «Что такое ГТО?» | сентябрь | 1-11 классы | классные воспитатели и руководители |
| 3 | Просмотр видеофильмов по Олимпийским играм 2021 г. в Токио, по пропаганде ЗОЖ с последующим обсуждением | в течение учебного года | 1-11 классы | классные воспитатели, руководители |
| 4 | Оформление стенда «Готов к труду и обороне» | октябрь | | Басс А.Н., Воинова О.В. |
| 5 | Конкурс плакатов: «Выше, сильнее, быстрее, все вместе» | ноябрь | 1-11 классы | классные воспитатели, руководители |
| 6 | Весёлые старты | ноябрь - декабрь | 1-4 классы | учителя физкультуры |
| 7 | Анализ состояния здоровья и готовности обучающихся к сдаче норм ГТО | в течение учебного года | 1-11 классы | фельдшер Мещанюк Е.В. |
| 8 | Выпуск тематических газет и листовок по формированию здорового образа жизни | в течение учебного года | 1-11 классы | классные воспитатели, руководители |
| 9 | Обязательные испытания (тесты): | | | |
| | сила | 1 четверть | 1-11 классы | учителя физкультуры |
| | -подтягивание на перекладине (к-во раз) | | | |
| | -подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (к-во раз) | | | |
| | -сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (к-во раз) | | | |
| | выносливость | 1 четверть | | учителя физкультуры |
| | -бег 1000 метров (мин., сек.) | | 9-10 лет | |
| | -бег 1500 метров (мин., сек.) | | 11-12 лет | |
| | -бег 2000 метров (мин., сек.) | | 11-17 лет | |
| | -бег 3000 метров (мин., сек.) | | 13-18 лет | |
| | -смешанное передвижение на 1000 метров (без учета времени) | | 6-8 лет | |
| | гибкость | 2 четверть | | учителя физкультуры |
| | -наклоны туловища вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу с касанием пола пальцами рук (1 мин.) | | 6-15 лет | |
| | -наклоны туловища вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке с касанием пола пальцами рук (1 мин.) | | 6-15 лет | |

| | | | | |
|----|---|--------------|-----------|--------------------------------|
| | прикладные навыки | 3-4 четверть | | Басс А.Н., учителя физкультуры |
| | -стрельба из ПВ из положения, сидя или стоя (расстояние 5 м) | | 11-12 лет | |
| | -стрельба из электронного оружия, сидя или стоя (расстояние 5 м) | | 11-12 лет | |
| | -стрельба из ПВ из положения, сидя или стоя (расстояние 10 м) | | 13-18 лет | |
| | -стрельба из электронного оружия, сидя или стоя (расстояние 10 м) | | 13-18 лет | |
| | скоростно-силовые возможности | 2-4 четверть | | учителя физкультуры |
| | -прыжок с места в длину (см) | | 6-18 лет | |
| | -прыжок в длину с разбега (см) | | 9-18 лет | |
| | -метание мяча весом 150 г (м) | | 9-15 лет | |
| | -метание гранаты весом 500 г (м) | | 16-17 лет | |
| | -метание гранаты весом 700 г (м) | | 16-18 лет | |
| | -поднимание туловища из положения, лёжа на спине (к-во раз за 1 мин.) | | 13-17 лет | |
| 10 | Подведение итогов работы по ГТО | май | | администрация |

Заместитель директора по ГПВ и СМР

Басс А.Н.

«28» августа 2021 г.