



**ВЯТСКИЙ
многопрофильный
лицей**

Кировское областное государственное общеобразовательное
автономное учреждение «Вятский многопрофильный лицей»
612960, Кировская область, г. Вятские Поляны, ул. Азина д.45,
тел.: (83334) 6-11-80, 6-23-87, 7-30-98 (fax)
e-mail: info@vplicei.org
Web: vplicei.org

Согласовано:
Председатель ШСК
А.Б. Кабатчикова
«30» август 2022 г.

Утверждаю:
Директор
В.Д. Смирнов
« » 2022г.



ПЛАН
физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной
работы ШСК «Лицей» Вятского многопрофильного лицея
на 2022-2023 учебный год

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	
План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися школы	19.09	Члены клуба	
Утверждение плана-графика выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися, в образовательной организации	20.09	Председатель клуба	
Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в классе, клубе	15.09	Члены клуба, председатель клуба	
Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах	12.09	Заместитель председателя клуба	
Проведение инструктажа физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями	16.09	Заместитель председателя клуба	
Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	С 15.09.2022 по 20.05 2023	Председатель клуба	
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	С 02.09.2022 по 09.09 2022	Главный секретарь клуба	
Поддержка связи с ДЮСШ	С 15.09.2022 по 20.05 2023	Председатель клуба, заместитель председателя клуба, главный секретарь клуба, члены клуба	
Поддержка связи с социумом	С 15.09.2022 по 20.05 2023	Председатель клуба,	

		заместитель председателя клуба, главный секретарь клуба, члены клуба	
--	--	--	--

**План-график
выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися Вятского
многопрофильного лицея в 2022-2023 учебном году**

№	Сроки выполнени я норматива	Наименование выполняемого норматива		База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
Сентябрь					
1	12.09.2022- 17.09.2022	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в сентябре		Общеобразователь ные организации	Для детей 4 -6 ступени
2	19.09.2022– 24.09.2022	Бег на 30 м., бег на 60 м. Бег на 100 м. (сек.), метание мяча весом 150г., метание спортивного снаряда весом 700г.(м.)	Бег 30 м. Бег 60м. Бег на 100 м. (сек.), метание мяча весом 150г., метание спортивного снаряда весом 500г. (м.)	Базовые общеобразовательн ые организации	Для детей 4 -6 ступени
3	26.09.2022- 28.09.2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в сентябре		Общеобразователь ные организации	Оператору муниципально му
Октябрь					
4	29.09.2022- 1.10.2022	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в октябре		Общеобразователь ные организации	Для детей 4 -6 ступени
5	3.10.2022– 5.10.2022	Бег на 3 км. (мин.) или бег на 2 км. (мин.)	Бег на 2 км. (мин)	Базовые общеобразовательн ые организации	Для детей 4 -6 ступени
6	6.10.2022- 8.10.2022	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.) или прыжок в длину с разбега (см.)		Базовые общеобразовательн ые организации	Для детей 4 -6 ступени
7	10.10.2022- 15.10.2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в октябре		Общеобразователь ные организации	Оператору муниципально му
8	17.10.2022- 29.10.2022	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в ноябре		Общеобразователь ные организации	Для детей 4 -6 ступени
Ноябрь					
9	31.10.2022- 5.11.2022	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)		Базовые общеобразовательн ые организации	Для детей 4 -6 ступени

10	7.11.2022-12.11.2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в ноябре		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
11	14.11.2022-19.11.2022	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в ноябре		Общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
12	21.11.2022-26.11.2022	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)		Базовые общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
13	28.11.2021-3.12.2021	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в ноябре		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
Декабрь					
14	5.12.2022-10.12.2022	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в декабре		Общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
15	12.12.2022-17.12.2022	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или рывок гири 16 кг. (кол-во раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Базовые общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
16	19.12.2022-24.12.2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в декабре		Общеобразовательные организации	Оператору 4 муниципальному
17	26.12.2021-30.12.2021	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
Январь					
18	9.01.2023-14.01.2023	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)		Базовые общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
19	16.01.2023-21.01.2023	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в январе		Общеобразовательные организации	Оператору муниципальному
20	23.01.2023-28.01.2023	Формирование списков обучающихся, выполняемых нормативах обучающимися в феврале		Общеобразовательные организации	Для детей 4 -6 ступени
Февраль					
5	30.01.2023-4.02.2023	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек.) или на 5км (мин. сек).	Бег на лыжах на 3 км (мин.сек.)	Базовые общеобразовательные организации	Для детей 4-6 ступени
6	6.02.2023-10.02.2023	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	До 01.10.2022	Заместитель председателя клуба	
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	15.09.2022-20.05.2023	Классные руководители	
Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	До 01.10.2022	Главный секретарь	
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	До 01.10.2022	Главный секретарь	
Участие сборной команды школы в районных, городских соревнованиях, спартакиадах	15.09.2022-20.05.2023	Председатель клуба	
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год	20.05.2023	Председатель клуба	
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	25.05.2023	Председатель клуба	

4. Физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады учащихся Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Вятский многопрофильный лицей»
в 2022-2023 учебном году

1. Цели и задачи спартакиады:

- Пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни среди учащихся КОГОАУ «Вятский многопрофильный лицей»
- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Мотивация учащихся к регулярным занятиям физическими упражнениями.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на школьном стадионе, спортивных залах, в стрелковом тире с 15 сентября по 20 мая текущего учебного года.

1	Турслет	сентябрь	5-11
2	Первенство лица по лёгкой атлетике	сентябрь	5-11
3	Кросс нации	сентябрь	5-11
4	Спартакиада по лёгкой атлетике	сентябрь	5-8
5	Сдача норм ВФСК ГТО по лёгкой атлетике	сентябрь	5-11
6	Первенство лица по футболу среди мальчиков и девочек	сентябрь-октябрь	5-11
7	Межрегиональный турслёт	октябрь	10-11
8	Олимпиада по физической культуре школьный этап	октябрь	5-11
9	Лига классов-чемпионов по футболу	октябрь	5-11
10	Городские соревнования «Мини-футбол в школу»	октябрь	5-11
11	Сдача норм ВФСК ГТО по силовым видам	октябрь	5-11
12	Весёлые старты	октябрь	5
13	Силовое троеборье	ноябрь	5-11
14	Подвижные игры	ноябрь	5-9

15	Сдача норм ВФСК ГТО по плаванию и стрельбе	ноябрь	9-11
16	Кэс-баскет городской этап	ноябрь	7-11
17	Первенство лица по баскетболу	декабрь	8-11
18	Сдача норм ВФСК ГТО по лыжным гонкам	декабрь	5-11
19	Городская олимпиада по физической культуре	декабрь	7-11
20	Весёлые старты	декабрь	5-8
21	Межрегиональный турнир по баскетболу	декабрь	7-11
22	Городские соревнования по шахматам	январь	5-8
23	Подвижные игры	январь	5-9
24	Первенство лица по лыжным гонкам	февраль	5-11
25	Спартакиада по лыжным гонкам	февраль	5-8
26	Лыжня России	февраль	5-11
27	Кубок Вятского многопрофильного лица по волейболу	февраль	7-11
28	Первенство лица по волейболу	март	8-11
29	Спартакиада по баскетболу	март	7-9
30	Спартакиада по волейболу	апрель	8-11
31	Президентские состязания	апрель	5-11
32	Легкоатлетическая эстафета	май	5-11
33	Городская легкоатлетическая эстафета, посвященная Дню победы	май	7-11
34	Первенство лице по пионерболу	май	5-9
35	Веселые старты	май	6

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся 1- 11 классов. Состав команды комплектуется в соответствии с Положением о проведении соревнований по видам спорта.

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляют Совет школьного коллектива физической культуры, учителя физической культуры. В Совет школы входят все физорги классов. Непосредственное проведение

соревнований возлагается на судейскую коллегию, утвержденную учителями физической культуры.

5. Определение победителей.

Команда–победительница определяется в соответствии с Положениями по видам спорта.

6. Награждение.

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются дипломами соответствующих степеней. Победители в личном и командном зачёте награждаются грамотами соответствующих степеней и призами.

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации легкой атлетики в школе и выявления лучших бегунов для комплектования сборной команды на городские соревнования;
- укрепления здоровья у учащихся;
- воспитания устойчивого интереса у учащихся к занятиям лёгкой атлетикой;
- совершенствование секционной спортивно-массовой работы в школе.

2. Время и место проведения.

Соревнования проводятся на школьном стадионе и спортивном зале с 15 сентября по 20 мая текущего учебного года:

- 22 сентября - «Осенний кросс»;
- 14 сентября – Турслёт
- Октябрь – «Кросс нации 2022»
- 26-30 декабря - «Новогодние веселые старты»;
- 9 мая – «Легкоатлетические эстафеты»

3. Участники соревнований, условия проведения.

Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся с 3 по 11 классы. Состав команды весь класс.

4. Руководство соревнованиями.

Общее руководство соревнованиями осуществляют Совет школьного коллектива физической культуры и учителя физической культуры. В Совет школы входят все физорги классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на судейскую коллегию, утверждённую учителями физкультуры.

5. Определение победителей.

Победители и призёры соревнований награждаются как в личном, так и в командном зачёте. Команда-победительница определяется по наибольшему количеству очков. В случае равенства очков двух команд, командам даётся одинаковое место.

6. Награждение победителей.

Команды, занявшие 1,2 и 3-е места, награждаются дипломами соответствующих степеней, а игроки этих команд - призами. Победители в личном зачете награждаются грамотами соответствующих степеней и ценными призами.

Алгоритм действий образовательной организации по созданию ШСК

(методические рекомендации)

1. Ознакомление с материалами по созданию школьного спортивного клуба:

- администрация
- педагогический коллектив
- родители, учащиеся

2. Формирование рабочей группы по созданию ШСК.

Ответственный: руководитель

3. Разработка Положения о ШСК (руководствуясь примерным положением о ШСК).
4. Назначение руководителя ШСК на основании Положения о ШСК.
5. Издание приказа по организации об открытии ШСК.

Ответственный: директор

6. Разработка и принятие Положения о Совете ШСК.

Предварительно выбираются члены Совета ШСК из числа:

- обучающихся
- работников
- родителей и заинтересованной общественности.

Председателем Совета ШСК является руководитель ШСК согласно Положению.

7. Утверждение состава Совета школьного спортивного клуба на общем собрании членов ШСК.

Ответственный: Руководитель ШСК, рабочая группа

8. Организация работы школьного спортивного клуба, разработка и создание рабочих локальных нормативных документов: годовой план, программа, расписание занятий, протоколы собраний, соревнований и других мероприятий, инструкции по охране труда и технике безопасности и другие необходимые для работы клуба документы.

Ответственный: Руководитель ШСК, Совет ШСК.

9. Оформление стенда по работе «Школьного спортивного клуба».

Ответственный: рабочая группа