

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

«<u>25</u>» авиуста 2023 г.

Утверждаю 3 о в а Директор

В.Д. Смирнов

2023

ПЛАН

физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы ШСК «Лицей» Вятского многопрофильного лицея на 2023-2024 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	2
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 11.09.2023 по 20.05 2024	Председатель клуба	
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	С 04.09.2023 по 09.09 2023	Главный секретарь клуба	
Поддержка связи с ДЮСШ	С 11.09.2023 по 20.05 2024	Председатель клуба, заместитель председателя клуба, главный секретарь клуба, члены клуба	
Поддержка связи с социумом	С 11.09.2023 по 20.05 2024	Председатель клуба,	

заместитель
председателя
клуба, главный
секретарь клуба,
члены клуба

План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися Вятского многопрофильного лицея в 2023-2024 учебном году

$N_{\underline{0}}$	Сроки	Наименование	Наименование	База сдачи	Примечание
	выполнени	выполняемого	выполняемого	нормативов	•
	R	норматива норматива			
	норматива	юноши	девушки		
	1		Сентябрь		
1	12.09	Формирование спи		Общеобразователь	Для детей 4 -6
	17.09.	выполняемых	-	ные организации	ступени
		•	ся в сентябре		
2	19.09. –	Бег на 30 м., бег на	Бег 30 м. Бег 60м.	Базовые	Для детей 4 -6
	24.09.	60 м. Бег на 100 м.	Бег на 100 м. (сек.),	общеобразовательн	ступени
		(сек.), метание	метание мяча весом	ые организации	
		мяча весом 150г.,	150г., метание		
		метание	спортивного		
		спортивного снаряда весом	снаряда весом 500г. (м.)		3
		700г.(м.)	5001. (M.)		<u>-</u>
3	26.0928.09.	Отчет о результа:	гах выполненных	Общеобразователь	Оператору
		нормативах обучаю		ные организации	муниципально
				_	му
			Октябрь		
4	29.091.10.	Формирование спи	сков обучающихся,	Общеобразователь	Для детей 4 -6
		выполняемых нормативах		ные организации	ступени
			іся в октябре		
5	3.10 5.10.	Бег на 3 км. (мин.)	Бег на 2 км. (мин)	Базовые	Для детей 4 -6
		или бег на 2 км.		общеобразовательн	ступени
		(мин.)		ые организации	
6	6.108.10.		еста толчком двумя	Базовые	Для детей 4 -6
		ногами (см.) или прыжок в длину с		общеобразовательн	ступени
7	10.1015.10.	разбега (см.)		ые организации	0=
/	10.1015.10.	Отчет о результатах выполненных		Общеобразователь	Оператору
	нормативах обучающимися в октябре ные организации муниципально му				
8	17.1029.10.	Формирование списков обучающихся,		Общеобразователь	Для детей 4 -6
Ü	17.10. 25.10.	выполняемых нормативах		ные организации	ступени
		обучающим	1	1 ,	J
		· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	Ноябрь	1	
9	31.10	Поднимание тулов		Базовые	Для детей 4 -6
	5.11.	лежа на спине (кол-во раз)		общеобразовательн	ступени
		` '		ые организации	-

10	7.1112.11.	Отчет о результ	атах выполненных	Общеобразователь	Оператору
10	7.11. 12.11.	нормативах обучающимися в ноябре		ные организации	муниципально
		nopmarindax ooy iaron	димией в полоре	пыс организации	му
11	14.1119.11.	Формирование спи	сков обучающихся,	Общеобразователь	Для детей 4 -6
	111111 191111	выполняемых нормативах		ные организации	ступени
			ися в ноябре	при оргинизиции	
12	21.1126.11.	•	положения стоя с	Базовые	Для детей 4 -6
		_	на гимнастической	общеобразовательн	ступени
		_	е (см)	ые организации	
13	28.113.12.	Отчет о результ	` ′	Общеобразователь	Оператору
		нормативах обучаюц	цимися в ноябре	ные организации	муниципально
		-	_	_	му
			Декабрь		
14	5.1210.12.	Формирование спи	сков обучающихся,	Общеобразователь	Для детей 4 -6
			х нормативах	ные организации	ступени
		обучающими	ися в декабре	_	-
15	12.1217.12.	Подтягивание из	Сгибание и	Базовые	Для детей 4 -6
		виса на высокой	разгибание рук в	общеобразовательн	ступени
		перекладине (кол-	упоре лежа на полу	ые организации	
		во раз) или рывок	(кол-во раз) или		
		гири 16 кг. (кол-во	подтягивание из		
		раз)	виса лежа на		
			низкой		
			перекладине (кол-		
1.0	10 10 24 12	0	во раз)	06	0
16	19.1224.12.	Отчет о результ нормативах обучаюц		Общеобразователь	Оператору 4
		нормативах обучаюц	имися в декаоре	ные организации	муниципально му
17	26.1230.12.	Формирование спи	сков обучающихся,	Общеобразователь	Для детей 4 -6
1 '	20.12. 30.12.		х нормативах	ные организации	ступени
		обучающимися в январе		пыс организации	
		, ,	Январь		
18	9.0114.01.	Страні ба на пиорм	атической винтовки	Базовые	Для детей 4 -6
	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	•		общеобразовательн	ступени
			или стоя с опорой	ые организации	,
		локтей о стол или ст	гойку, дистанция —		
	10 м (очки)				
19	16.0121.01.	Отчет о результ		Общеобразователь	Оператору
		нормативах обучаюц	цимися в январе	ные организации	муниципально
20	22.01.20.01	*	0.5	My	
20	23.0128.01.		сков обучающихся,	Общеобразователь	Для детей 4 -6
			х нормативах	ные организации	ступени
	обучающимися в феврале				
	20.01 4.02	F 2	Февраль	Г	П У 4 С
5	30.014.02.	Бег на лыжах на 3	Бег на лыжах на 3	Базовые	Для детей 4-6
		км (мин.сек.) или	км (мин.сек.)	общеобразовательн	ступени
-	6.02 10.02	на 5км (мин. сек). ые организации Отчет о результатах выполненных Общеобразователь Муниципальны			
6	6.0210.02.			Общеобразователь	Муниципальны
		нормативах учан	цимися в феврале	ные организации	й 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	Ответстве	Дата
		нные	выполне
			ния
Рекомендовать классным руководителям	До	Заместите	
включать в тематику классных часов,	01октября	ЛЬ	
родительских собраний беседы по ВФСК		председате	
ГТО, ЗОЖ, гигиене, физкультуре и спорту		ля клуба	
Планировать на классные часы и внеурочное	15.09	Классные	
время прогулки на лыжах, выход на природу,	20.05.	руководит	
туристические походы и т.д.		ели	
Оформить стенд по предмету «Физическая	До	Главный	
культура» с информацией по ВФСК ГТО, в	01октября	секретарь	
классных уголках отобразить тематику			
ВФСК ГТО, ЗОЖ			
На сайте образовательной организации	До	Главный	
отображать информацию о выполнении	01октября	секретарь	
ВФСК ГТО по ступеням	_		
Участие сборной команды школы в	15.09	Председат	
районных, городских соревнованиях,	20.05.	ель клуба	
спартакиадах			
Подведение итогов спортивно-массовой	20.05.	Председат	6
работы за год		ель клуба	
Награждения, поощрения отличившихся	25.05.	Председат	
обучающихся и классных руководителей		ель клуба	

4. Физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении Спартакиады учащихся Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Вятский многопрофильный лицей» в 2023-2024 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 умении 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 11 сентября по 20 мая текущего учебного года.

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

12	Весёлые старты	октябрь	5
13	Силовое троеборье	ноябрь	5-11
14	Подвижные игры	ноябрь	5-9
15	Сдача норм ВФСК ГТО по	ноябрь	9-11
	плаванию и стрельбе		
16	Кэс-баскет городской этап	ноябрь	7-11
17	Первенство лицея по	декабрь	8-11
	баскетболу		
18	Сдача норм ВФСК ГТО по	декабрь	5-11
	лыжным гонкам		
19	Городская олимпиада по	декабрь	7-11
	физической культуре		
20	Весёлые старты	декабрь	5-8
21	Межрегиональный турнир по	декабрь	7-11
	баскетболу		
22	Городские соревнования по	январь	5-8
	шахматам		
23	Подвижные игры	январь	5-9
24	Первенство лицея по лыжным	февраль	5-11
	гонкам		
25	Спартакиада по лыжным	февраль	5-8
	гонкам		
26	Лыжня России	февраль	5-11
27	Кубок Вятского	февраль	7-11
	многопрофильного лицея по		
	волейболу		
28	Первенство лицея 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	май	7-11
	эстафета, посвященная Дню		
	победы		
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.

ПОЛОЖЕНИЕ

о проведении соревнований по лёгкой атлетике среди обучающихся Кировского областного государственного общеобразовательного автономного учреждения «Вятский многопрофильный лицей»

1. Цели и задачи соревнований.

- соревнования проводятся с целью популяризации легкой атлетики в школе и выявлении 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 с11 сентября по 20 мая текущего учебного года:

сентябрь - «Осенний кросс»;

сентябрь - Турслёт

октябрь – «Кросс нации 2023»

25-30 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