Департамент образования и науки Тюменской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Тюменской области
"Гимназия российской культуры"

# ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО

# КЛУБА "Быстрее! Выше! Сильнее!"

# на 2022-2023уч.г.

Руководитель: Сандова С.Х.
учитель физической культуры
категория- высшая

г. Тюмень
2022-2023уч.г

**План работы ШСК «Быстрее! Выше! Сильнее!"»**
**на 2022-2023год**

***Цель***: создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом и вовлечение наибольшего количества обучающихся в систематический процесс физического и спортивного совершенствования

***Задачи:***

1. реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности;
2. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
3. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
4. комплектование и подготовка команд учащихся для участия в муниципальных, региональных и всероссийских соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. комплектование групп, подготовка и принятие у учащихся норм ВФСК «Готов к труду и обороне»;
7. содействие формированию у учащихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|---|---|
| | ***Организационная работа ШСК*** | | |
| 1 | Обсуждение и утверждение плана-работыШСК«Быстрее! Выше! Сильнее!"»на2022-2023 | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 2 | Составление графика работы спортивных секций | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. Педагог дополнительного образования Бережнов Д.А. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3 | Выборы председателя ШСК «Быстрее! Выше! Сильнее!"» и совета ШСК. | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизиче-скойкультуры Довжук В.А. |
| 4 | Оформление информационного стенда | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 5 | Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкуль-турно-оздоровительных меропри-ятий | в течение года | Руководитель ШСК, учитель фи-зической культуры Сандова С.Х |
| 6 | Составление сметы расходов на физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую работу | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель фи-зической культуры Сандова С.Х |
| 7 | Обеспечение врачебно-медицинского осмотра школьни-ков, занимающихся в спортивных командах и секциях спортивного клуба. | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель фи-зической культуры Сандова С.Х |
| 8 | Организация учебы общественно-го актива (физорги) по физиче-ской культуре и спорту. | в течение года | Руководитель ШСК, учитель фи-зической культуры Сандова С.Х |
| ***Воспитательная и социальная работа*** | | | |
| 9 | Обеспечение участия членов спор-тивного клуба в подготовке необхо-димого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортив-ных мероприятий и праздников. | по необ-ходимости | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х |
| 10 | Посещение, встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х |
| 11 | Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года. | в течение года | Руководитель ШСК, учитель фи-зической культуры Сандова С.Х. Учительфизиче-скойкультуры Довжук В.А. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12 | Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике). | | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 13 | Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами города области. | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| ***Физкультурно- оздоровительная работа*** | | | |
| 14 | Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков. | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Классные руководители, учащиеся |
| 15 | Участие в соревнованиях организованных муниципальными и региональными органами власти. | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 15 | Проведение массовых подвижных игр, соревнований в течение дня на переменах. | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 16 | Организация подготовки детей к успешному выполнению норм ВФСК ГТО. | | Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 17 | Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников. | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 18 | Организация туристических походов, походов выходного дня с участием учителей и родителей. | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. Классные руководители |
| ***Информационно - пропагандистская работа*** | | | |
| 19 | Освещение мероприятий на сайте ОУ страницы, ВК отражающей деятельность школьного спортивного клуба | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Педагог-организатор Попова Ж.В. Секретарь Билялова Д.М. |
| 20 | Обновление стенда «Физкультура и спорт». Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления,объявления) | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 21 | Привлечение известных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта к деятельности ШСК, физкультурно-массовой работе, участии в протокольных церемониях, мастер-классах, фото-сессиях и встречах с юными болельщиками | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 23 | Организация конкурсов, круглых столов, дискуссий, фестивалей для обучающихся ШСК | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 24 | Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия, мастер-классы) | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Классные руководители |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 25 | Создание дискуссионных площадок (встречи, круглые столы, дискуссии) по вопросам физического воспитания в семье | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 26 | Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| ***Спортивно - массовая работа*** | | | |
| 27 | Набор и комплектование спортивных секций: спортивные игры, будо-каратеи др. | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. Педагог дополнительного образования Бережнов Д.А. |
| 28 | Выборы в классах физоргов | сентябрь | Совет ШСК |
| 29 | Организация систематической тренировочной работы спортивных секций и команд (расписание занятий на год) | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 30 | Организация и проведение внутриклубных (внутришкольных) соревнований между классами | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| 31 | Участие в соревнованиях, конкурсах разных уровней (согласно календарю спортивных соревнования города, области) | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. Учительфизическойкультуры Довжук В.А. |
| ***Контроль и руководство*** | | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 32 | Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х.<br>Зам. директора Викулова О.С. |
| 33 | Корректировка работы клуба | по мере необходимости | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 34 | Утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год | сентябрь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| ***Методическая работа*** | | | |
| 35 | Посещение семинаров, участие в вебинарах, конференциях для руководителей ШСК | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 36 | Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 37 | Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 38 | Участие в конкурсах, форумах, проектах разного уровня<br>( муниципальных, региональных) | постоянно | |

**Календарный план спортивно- массовых мероприятий**

| № | Мероприятие | Сроки | классы | Ответственные (учителя физической культуры) |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Кросс-эстафета | сентябрь | 3-11 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 2 | Шашки | сентябрь | 3-4 классы | Сандова С.Х. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 3 | День здоровья | октябрь | 1-11 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 4 | Соревнования по ОФП | октябрь | 1-7 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 5 | П/и «Перестрелка» | ноябрь | 3-4 классы | Довжук В.А. |
| 6 | Баскетбол | ноябрь | 7-11 классы | Довжук В.А. |
| 7 | «Мама, папа, я - спортивная семья!» | декабрь | 1 классы | Сандова С.Х. |
| 8 | «Веселые старты» | январь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 9 | Лыжная эстафета | февраль | 2-7 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 10 | «Зимние старты» | февраль | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 11 | Волейбол | март | 6-11 классы | Довжук В.А. |
| 12 | Пионербол | март | 4-5 классы | Довжук В.А. |
| 13 | Мини-футбол | апрель | 3-6 классы | Довжук В.А. |
| ***Участие в муниципальных и региональных соревнованиях*** | | | | |
| 1 | Соревнования по шашкам в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | сентябрь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 2 | Соревнования по лёгкой атлетике «Кросс-эстафета» в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | сентябрь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 3 | Соревнования по п/и «Перестрелка» в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | октябрь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 4 | Соревнования по гимнастике в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | декабрь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 5 | Соревнования «Зимние забавы» в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | февраль | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 6 | Соревнования «Весёлые старты»в рамках Спартакиады школьников г.Тюмени (1 группа). | сентябрь | 1-4 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 7 | ВсОШ по физической культуре (муниципальный этап, г.Тюмень) | октябрь | 7-11 классы | Довжук В.А.<br>Сандова С.Х. |
| 8 | Олимпиада по физической культуре выпускников начальной школы г. Тюмени | январь | 4 классы | Сандова С.Х. |

**План физкультурно-массовых, физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий**

| № | Мероприятие | Сроки | Ответственные |
|---|---|---|---|
| ***Формирование знаний, установок, личностных ориентировок*** | | | |
| 1 | Всероссийский интернет урок " путь в никуда" | сентябрь | Кл. руководители |
| 2 | Общешкольная акция:<br>- Раскрой зонтик защиты от вредных привычек<br>- Замени сигарету на конфетку<br>-Красная ленточка (День борьбы со СПИДом)<br>-Сделай свой выбор<br>- Твердое решение | ноябрь<br>январь<br>март<br>апрель<br>май | Зам. директора Викулова О.С. |
| 3 | Цикл тематических мероприятий:<br>- Дни здоровья<br>- Агитбригада " Мы за здоровый образ жизни"<br>- Спортивные праздники " Папа, мама, я- спортивная семья" | сентябрь<br>декабрь<br>февраль | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| ***Мероприятия для пропаганды здорового питания и двигательного режима*** | | | |
| 4 | Тематические классные часы о правильном режиме дня и правильном питании<br>- Дорога к здоровью<br>- Мой режим дня<br>-Профилактика переутомления<br>- Здоровье - главная ценность человека<br>- Как повысить работоспособность<br>- Здоровое питание | сентябрь<br>ноябрь<br>февраль-апрель | |
| 5 | Утренняя гимнастика. Организация и проведение динамических пауз на больших переменах | постоянно | |
| 6 | Выпуск информационных листков о спортивной жизни в школе - «Спортивный калейдоскоп». | ежеквартально | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Оформление стендов «Ими гордится школа!», «Интересное в мире спорта» | | |
| ***Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме образовательного процесса*** | | | |
| 7 | Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями.<br>Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. Проводить физкультминутки на уроках | в течение года | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 8 | Спортивная работа в классах и секциях: в классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.<br>Составить расписание занятий секций, тренировок команд.<br>Организация секций и кружков | постоянно | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х.<br>Учительфизическойкультуры Довжук В.А.<br>Совет ШС<br>Зам. дир. Викулова О.С. |
| ***Работа с родителями*** | | | |
| 1 | Классные родительские собрания «Психо-физиологические особенности учащихся определённого возраста. Советы школьного врача». | сентябрь | Классные руководители |
| 2 | Родительское собрание в 5-ых классах «Условия и успешность перехода в среднюю школу. Особенности учащихся данного возраста». | сентябрь | Классные руководители |
| 3 | Собрание для родителей подготовительного класса «Ваш малыш – школьник. Режим дня первоклассника» | октябрь | Классные руководители |
| 4 | Соревнование семейных команд «Мама, папа, я – спортивная семья!» | январь | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова С.Х. |
| 5 | Дни Здоровья | октябрь<br>февраль | Руководитель ШСК, учитель физической культуры Сандова |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | С.Х.<br>Учительфизиче-<br>скойкультуры<br>Довжук В.А. |

**Расписание кружков и секций на 2022-2023уч.г.**

| № | Название | График работы | Тренер |
|---|---|---|---|
| 1 | Секция «Спортивные игры» | пн, ср , пт - 15.30 | Довжук В.А. |
| 2 | Секция «Будо-Карате» | вт, чт - 14.30 | Бережнов Д.А. |
| 3 | Секция «Подвижные игры» | пн, ср, сб - 14.30 | Сандова С.Х.<br>Довжук В.А. |
| 4 | Секция «За ЗОЖ» | пн, ср, чт - 15.20 | Сандова С.Х.<br>Довжук В.А. |