

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №11 г. Кирова**

Утверждаю:

Председатель ШСК

 И Карина СБ
«18» _____ 2020г.

ПЛАН

**физкультурно-массовой и физкультурно-оздоровительной
работы в школьном спортивном клубе «Метеор»**

7

в 2020-2021 учебном году

Киров
2020

1. Организационная работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Работа с классными руководителями по внедрению комплекса ВФСК ГТО в образовательных организациях. Выборы физоргов в классах	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Утверждение плана-графика выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися в образовательной организации	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО обучающимися школы	В течение года	Учителя физической культуры Классные руководители	В течение года
Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в классе, клубе	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах	В течение года	Учителя физической культуры Классные руководители	В течение года
Проведение инструктажа физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	В течение года	Учителя физической культуры Классные руководители	В течение года
Организация и проведение спортивного конкурса «Самый спортивный класс»	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Организация и проведение спортивного конкурса «Лучший спортсмен школы»	В течение года	Учителя физической культуры Классные руководители	В течение года
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
10. Поддержка связи с ДЮСШ	В течение года	Учителя физической культуры Классные руководители	В течение года

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	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Оформить стенд по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Информация в мире спорта	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Участие сборной команды школы в районных, городских соревнованиях, спартакиадах	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год (конкурсов «Самый спортивный класс» и «Лучший спортсмен школы» ит.д.)	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	В течение года	Классные руководители Учителя физической культуры	В течение года