

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Школа №105» г.о. Самара

« 01 » сентября 2025 г.

М.В. Базина



План спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и социально-значимых мероприятий школьного спортивного клуба «Здоровый заряд» на 2025 - 2026 учебный год

Цель:

Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни, вовлечение школьников в систематический процесс занятия физической культурой и спортом

Задачи:

- 1) реализации образовательных программ дополнительного образования детей 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, окружных и областных соревнованиях;
- 5) пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
- 6) создание нормативно-правовой базы;
- 7) комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

Ожидаемые результаты:

1. Рациональное использование внеурочного времени, укрепление здоровья и профилактика заболеваний, разностороннее физическое развитие обучающихся;
2. Рост числа обучающихся, участвующих в спортивно-массовых мероприятиях;
3. Улучшение спортивных достижений обучающихся.

Направление деятельности	Содержание деятельности	Срок	Ответственные за исполнение
Организационная деятельность			
Выбор лидеров клуба «Здоровый заряд»	подбор состава ШСК;	Август-сентябрь 2025г	Руководитель клуба Дорш О.С.

Планирование и организация деятельности	- составление и утверждение планов работы ШСК на 2020-2021 уч. год. - составление расписания работы клуба;	Август-сентябрь 2025	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Создание Совета клуба	- разъяснительная работа с ученическими коллективами школы, коллективами спортивных секций;	Август-сентябрь 2025	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Методическая деятельность			
Разработка, согласование программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности	- анализ имеющихся программы ДО; - выявление круга интересов учащихся ОУ; - написание программ ДО.	В течение года	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	- участие в методических объединениях педагогов, - участие в семинарах, круглых столах и других формах обмена опытом.	В течение учебного года по плану, по индивидуальному у плану	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Участие в конкурсах разного уровня - районных, региональных, федеральных	- поиск интересных вариантов конкурсной деятельности; - подготовка к соревнованиям, состязаниям; - непосредственное участие в соревнованиях; - подведение итогов.	В течение учебного года	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Связь со школами района	- обмен информацией с другими ОО, работающих в рамках физкультурно-спортивной направленности; - проведение совместных мероприятий.	В течение учебного года	Заместитель директора Урусова Н.А. Руководитель клуба Дорш О.С.
Осуществление контроля над работой клуба	Проверка журнала учета	В течение учебного года	Заместитель директора Урусова Н.А.
Проведение спортивных праздников, спортивных акций, смотров.	- подготовка спортивно-массовых мероприятий (разработка сценариев и плана подготовки); - обеспечение участия учащихся в спортивно-массовых мероприятиях;	В течение учебного года	Руководитель клуба Дорш О.С.

	- проведения мероприятия; - анализ мероприятия.		
Формирование списков учащихся допущенные к сдаче норм ГТО	- формирование списков - издание приказа по сдаче норм ГТО	сентябрь	руководитель ШСК, мед.работник

**Мероприятия на 2025 - 2026 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3х10 м	1	сентябрь
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март

	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь
--	---	-----	----------

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Лекции для родителей на темы: «Личная гигиена школьника», «Распорядок дня и двигательный режим школьника», «Воспитание правильной осанки у детей»;	сентябрь- октябрь	Руководитель клуба Дорш О.С
Подготовка физоргов классов для проведения спортивных минуток в школе.	сентябрь - октябрь	Руководитель клуба Дорш О.С, Классные руководители
Оформление уголка физической культуры, стенд «Лучшие спортсмены школы»; стенд с призами, вымпелами, грамотами, рекордами школы, с разрядными нормативами по лёгкой атлетике и лыжной подготовке, расписанием внеклассных занятий; фотомонтажи;	ноябрь	Классные руководители Руководитель клуба Дорш О.С
Конкурс проектов обучающихся «Я предлагаю» - направленный на составление личных наборов упражнений для зарядки дома, на улице и в школе.	ноябрь	Классные руководители Руководитель клуба Дорш О.С
Акция «Перемены для здоровья»	декабрь	Руководитель клуба Дорш О.С
-Акция «Зеленое яблоко» -профилактика простудных заболеваний	январь	Руководитель клуба Дорш О.С
-Выпуск буклетов и листовок «Если хочешь быть здоров- закаляйся». -Акция «Книга рецептов здоровья» -оформление школы рецептами как сохранить здоровье.	февраль	Классные руководители Руководитель клуба Дорш О.С
Проведение конкурса между 7-11 классами «Самый здоровый класс»	март	Классные руководители Руководитель клуба Дорш О.С
Акция «Спортивный парк»	апрель	Руководитель клуба Дорш О.С
-Акция «Подари улыбку или бегом от хандры» - организация кросса с станциями и представлениями	май	Классные руководители Руководитель клуба Дорш О.С
Акция «Здоровый заряд» -проведение ежедневных утренних зарядок в ЛДП «Тимур и его команда»	июнь	Руководитель клуба Дорш О.С