

**Утверждаю:**  
**Руководитель ШСК**  
                    /Скосырев  
31 августа 2022 год

**Планы работы спортивно-оздоровительного направления  
школьного спортивного клуба «Радищевец»  
на 2022-2023 учебный год**



Составлен  
руководителем школьного спортивного клуба  
«Радищевец»  
А.А. Скосырев

**Город Любань, 2022 год**

## **План работы школьного спортивного клуба «РАДИЩЕВЕЦ» на 2022-2023 учебный год**

Цель работы ШСК: Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

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».

**Организационная работа  
школьного спортивного клуба «Радищевец»  
МКОУ «Любанская СОШ»  
2022-2023 учебный год**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Работа с классными руководителями по внедрению комплекса ВФСК ГТО в образовательных организациях. Выборы физоргов и спортивного актива в классах с 1-11 класс.	Сентябрь-октябрь 2022	Классные руководители 1-11 класс, руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шibaкова
План-график выполнения испытаний комплекса ВФС ГТО обучающимися школы	Сентябрь - ноябрь 2022	Руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шibaкова
Составление и утверждение календарного плана спортивно-массовых мероприятий на год в клубе и школе	Август - Сентябрь 2021	Руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шibaкова
Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах 1-11 класс	Сентябрь 2022	Руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шibaкова
Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	В течение года	Совет ШСК, руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шibaкова
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта	Сентябрь 2022 год	Администрация школы,

флорбол, футбол, легкая атлетика		руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шобакова
Поддержка связи с социумом Тосненского района, Любанского городского поселения	В течение года	Руководитель спортивного клуба В.Н. Белягова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, М.С. Шобакова

Руководитель

А. А. Скосырев

**План-график выполнения испытаний  
комплекса ВФСК ГТО  
обучающимися МКОУ «Любанская СОШ» и  
спортивного клуба  
«Радищевец»  
в 2022-2023 учебном году**

№	Сроки выполнения норматива	Мероприятие (Наименование выполняемого норматива)	База сдачи нормативов	Примечание
1	Сентябрь 2022- январь 2023	Формирование списков обучающихся выполняемых нормативах обучающимися в январе	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО	
2	Сентябрь 2022- май 2023	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО	
3	Сентябрь 2021- май 2022	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в январе	ШМО	Центр тестирования
4	Сентябрь 2022- май 2023	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
5	Сентябрь 2022- май 2023	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
6	Январь- март 2023	Бег на лыжах (мин. сек.)	п. Шапки (Лыжная база), территория школьного стадиона	
7	Сентябрь 2022- май 2023	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в феврале		Центр тестирования г. Тосно
8	Сентябрь 2022- май	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или	Спортзал, стадион,	

	2023	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	центр тестирования ГТО г. Тосно	
9	Сентябрь 2022- май 2023	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	ТИР КСК п. Сельцо	
	Сентябрь 2022- май 2023	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в марте		Центр тестирования г. Тосно
10	Сентябрь 2022- май 2023	Челночный бег 3x10 м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
11	Сентябрь 2022- май 2023	Смешанное передвижение (1 км) и бег 1,5-3 км	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
12	Сентябрь 2022- май 2023	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в апреле		Центр тестирования г. Тосно
13	Сентябрь 2022- май 2023	Бег 30м (с) Бег 60м (с) Бег 100м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
14	Сентябрь 2022- май 2023	Метание мяча весом 150 г (м)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
15	Сентябрь 2022- май 2023	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
16	Сентябрь 2021- май	Отчет о результатах выполненных нормативах		Центр тестир

	2022	обучающимися в мае		ования Г. Тосно
17	Май - июль 2023	Награждение и поощрение, выполнивших комплекс норм ГТО	МКОУ «Любанская СОШ»	Центр ГТО (золото й знак ГТО)

Руководитель

А. А. Скосырев

**ПЛАН по  
агитации и пропаганде  
физической культуры и спорта  
ШСК «Радищевец»  
МКОУ «Любанская СОШ»  
2022-2023 учебный год**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>	<b>Дата выполнения</b>
Рекомендовать классным руководителям включать в тематику классных часов, родительских собраний беседы по ВФСК ГТО, ЗОЖ, гигиене, физкультуре и спорту	Сентябрь 2022	Учителя физической культуре, классные руководители	Август-сентябрь 2022 год
Планировать на классные часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	В течении года	Учителя физической культуре, классные руководители	
Оформить стенд и выложить информацию на информационном стенде по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	Сентябрь - октябрь 2022	Учителя физической культуре	Сентябрь 2022 год По мере необходимости
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	В течение года	Учителя физической культуре, классные руководители	В течении учебного года
Информация в мире спорта (размещение информации в СМИ)	В течение года	Учителя физической культуре, классные руководители	В течении учебного года
Участие сборной команды школы в районных соревнованиях, спартакиадах	В течение года	Учителя физической культуре,	В течении учебного года

		классные руководит ели	
Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	В течение года	Совет ШСК, администрация школы, Учителя физической культуре, классные руководители	Май 2023 год ( по мере необходимости)

Руководитель

А. А. Скосырев

Утверждаю:  
Руководитель ШСК  
\_\_\_\_\_/А.А. Скосырев  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 год

Согласовано:  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/А.Е Митин  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022год

**Физкультурно-оздоровительные и физкультурно-массовые мероприятия на 2022-2023 учебный год Школьного спортивного клуба «Радищевец» МКОУ «Любанская СОШ»**

1. Сентябрь - соревнования по футболу
2. Сентябрь «День бега» город Тосно
3. 7 сентября - Всероссийский день Здоровья. (Утренняя оздоровительная гимнастика)
4. Соревнования по пионерболу среди 4-ых класс
5. 4-5 октября - День ГО и ЧС, совместное мероприятие с сотрудниками пожарной части г. Любань, привлечение социальных служб.
6. Ноябрь 2022 - Спортивный фестиваль РДШ. Торжественное награждение конкурса по Роуп Скипингу. Вручение благодарственных писем участникам соревнований.
7. Турнир по футболу памяти А.А. Николаева среди учащихся 1-10 классов.
8. 28 октября - День здоровья «Здоровье без границ» (1 четверть)
9. 12-16 декабря – соревнования по пионерболу среди учащихся 4-6 классов
10. Декабрь - День здоровья «Зимние забавы»
11. Январь - соревнования по флорболу среди учащихся 7-11 классов
12. Участие во Всероссийском фестивале «Русская зима» по хоккею на валенках.
13. Январь-февраль – соревнования по флорболу среди учащихся 4-6 классов
14. Февраль - Лыжные соревнования «Быстрая лыжня»
15. Февраль - Традиционный смотр строя и песни с 1-6 класс «России Верные сыны».
16. Февраль - Спортивно-военный праздник, посвященный 23 февраля среди мальчиков 1-4 класс, 5-7 класс, 8-10 класс.
17. Февраль - «Лыжня России- 2022»
18. 3 марта - День здоровья «О, спорт, ты жизнь»
19. Март - Спортивный праздник «Папа, мама, я-спортивная семья»
20. 03-08 апреля – «Неделя Здоровья» посвященная Всемирному «Дню Здоровья»;
21. Апрель - май- участие во Всероссийской спартакиаде ГТО. Актив РДШ, лидеры школы, спортсмены.
22. 28-31 мая - День здоровья «Здравствуй лето!»

23. Спортивный праздник «Олимпийские резервы» среди учащихся 1- 4 класс

24. В течение года - Зарядка на перемене (привлечение волонтеров, актива РДШ, лидеров школы, физоргов, ДЮП «Радищевец»)

25. В течение года - Подвижные игры на переменах.

Общее руководство соревнованиями осуществляют школьный коллектив физической культуры, учителя физической культуры, классные руководители, физорги классов.

Непосредственное проведение и участие в соревнованиях возлагается на учителей физической культуры МКОУ «Любанская СОШ».