

**План спортивно-массовой работы  
МБОУ г Астрахани « СОШ № 35»  
на 2023-2024 учебный год**

**Цели:**

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- Пропаганда среди школьников и приобщение их к здоровому образу жизни. Воспитание потребности и умения школьников самостоятельно заниматься физкультурой, использовать различные спортивные игры в организации своего отдыха.
- Воспитание учащихся в народных традициях.
- Программа включает в себя девять основных направлений развития спортивно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в школе.

<i>№ п/п</i>	<i>Работы. Основные разделы и содержание</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Ответственный</i>
<b>1. ОРГАНИЗАЦИОННАЯ РАБОТА</b>			
1	Составить и утвердить документ планирования по физическому воспитанию а) годовой план-график б) тематические планы изучения разделов программы в) поурочные планы на каждую четверть г) планы по доп. образованию	Август	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
2	Обсудить на педсовете порядок проведения гимнастики до занятий, динамических пауз на уроках, подвижных игр на переменах, упражнений и игр в группах ГПД	Август	Директор школы Классные руководители Учителя физкультуры
3	Провести совещание для учителей начальных классов по вопросам организации оздоровительных мероприятий в режиме дня, планирования и проведения внеклассной работы с младшими школьниками	Август	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Донскова Н.В. – зам. дир. по УВР Савчук С.В – зам. дир. по ВР
4.	Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики до занятий, подвижных игр на переменах и динамических пауз во время уроков	Сентябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
5	Собрать базу данных на спортсменов школы	Сентябрь	Савчук С.В – зам. дир. по ВР
<b>2. СПОРТИВНАЯ РАБОТА В КЛАССАХ И СЕКЦИЯХ</b>			
1.	Организовать работы секций и групп ОФП	Сентябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
2.	Составить расписание занятий кружков, тренировок команд и классов	Сентябрь	Савчук С.В – зам. дир. по ВР Козырев А.Г. Фирсов С.В.

3.	В классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях.	Сентябрь	Классные руководители
4.	Классные часы о ЗОЖ	В течение года	Классные руководители
<b>3. УЧЕБНАЯ РАБОТА</b>			
1	Обсудить на заседании МО планирование работы по внедрению домашних заданий по ФК, системы контроля	Сентябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Чумакова О.П.. – зам. дир. по УВР
2	Проведение уроков физкультуры	3 ч. В нед.	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
3	Составить график контроля знаний, умений, навыков, уровня физической подготовленности по каждой параллели	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
4	Разработка для учащихся системы отслеживания индивидуального физического развития	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
<b>4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ В РЕЖИМЕ ДНЯ</b>			
1	Проведение гимнастики до занятий	Ежедневно в течение года	Министерство спорта
2	Проведение подвижных игр и занятий физическими упражнениями на больших переменах	Ежедневно в течение года	Классные руководители Министерство спорта
3	Проведение динамических пауз на общеобразовательных уроках в 1-11 классах	Ежедневно в течение года	Учителя Министерство спорта
4	Проведение занятий физическими упражнениями в ГВП	Ежедневно в течение года	Воспитатели ГВП
5	Проветривание классных комнат	Ежедневно в течение года	Классные руководители Министерство спорта
6	Работа министерства здоровья и спорта	В течении года	Савчук С.В – зам. дир. по ВР
<b>5. ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВАЯ И СПОРТИВНАЯ РАБОТА ВО ВНЕУРОЧНОЕ ВРЕМЯ</b>			
1	Проведение занятий в спортивных секциях и кружках	В теч. года	Рук. секций и кружков
2	Проведение Дня здоровья	каждую четверть	Савчук С.В – зам. дир. по ВР Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
3	Оздоровление выходного дня в курортном комплексе Тинаки		
<b>6. ВНЕУРОЧНАЯ РАБОТА В ШКОЛЕ</b>			

1.	-Соревнования по ОФП -Первенство школы по кроссу -Турслет - Формирование спортивного комитета школы - Регистрация спортсменов, занимающихся в спортивных школах города, в школе. - Выборы физоргов (мальчика, девочку).	7-8 5-6 9-11 9-11  1-11  2-11	Сентябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители Савчук С.В. Нурмашева Д.К.  Классные руководители
2.	-Соревнования «Лучший прыгун в высоту» -Первенство школы по игре «Снайперы» -Легкоатлетический кросс «Золотая осень»	7-8 5-6 2-3 классы	Октябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
3.	-Соревнования по пионерболу - Первенство школы «Президентские соревнования» - Походы выходного дня - Соревнования по шашкам, шахматам -День Здоровья	7-8 5,6, 10,11  5-11  1-4 классы	Ноябрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В.  Классные руководители
4.	-Соревнования по бадминтону(девочки) -Первенство школы по силовому многоборью	7-8 5,6, 10,11	Декабрь	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
5.	-Соревнования по игре «Снайперы » -Эстафета «Веселые старты»	7 1-4	Январь	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
6.	-Соревнования «А ну-ка, мальчики» -Соревнования «А ну-ка, парни» -Соревнования по баскетболу(мальчики) - Соревнования по Армреслингу	7-8 9-11 7-8 5-6	Февраль	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Совет старшекласников
7.	-Соревнования по баскетболу(юноши) -Праздник здоровья на природе	9-11 1-4	Март	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
8.	-Соревнования по баскетболу(девушки) - Турслет	8-11 5-7	Апрель	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
9.	-Соревнование по русской лапте -Походы выходного дня	7-8 8-11	Май	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
<b>7.УЧАСТИЕ В РАЙОННЫХ И ГРОДСКИХ СОРЕВНОВАНИЯХ</b>				
1.	Лёгкоатлетическая эстафета			Козырев А.Г.

2.	Соревнования по ОФП	В течение года (согласно плану спортивных мероприятий города и района)	Фирсов С.В.
3.	Соревнованию по баскетболу		
4.	Соревнования по мини-футболу		
5.	Шашечный турнир		
6	Президентские соревнования		
7	Веселые старты		
<b>8. АГИТАЦИОННО-ПРОПАГАНДИСТСКАЯ РАБОТА</b>			
1	Оформление уголка ФК, стенда с призами, вымпелами, грамотами, стенда с рекордами школы, стенда «лучшие спортсмены школы», стенд домашнего задания, стенд «сегодня на уроке».	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
2	Организация и проведение тематических бесед и лекций по классам по темам «утренняя гимнастика школьника», «гигиена школьника», «отказ от вредных привычек».	В течение года	Классные руководители медицинские работники школы
3	Выпускать молнии информационные листки о спортивных событиях в школе, городе «СПОРТИВНЙ ВЕСТНИК»	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
4	Проведение спортивной викторины, КВН	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Классные руководители
5	Проведение классных часов в по Программе воспитания ЗОЖ (см. Приложение)	В течение года	Классные руководители
6	Создание библиотеки методической литературы по проблеме здорового образа жизни	В течение года	Бондаренко Т.п.- библиотекарь
7	Организация показательных выступлений лучших спортсменов школы во время школьных соревнований и спортивных мероприятий.	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Савчук С.В.. – зам. дир. по В.Р.
8	Проведение конкурса «Самый спортивный класс»	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Савчук С.В.. – зам. дир. по В.Р.
<b>9. РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ УЧАЩИХСЯ И ПЕДАГОГИЧЕСКИМ КОЛЛЕКТИВОМ ШКОЛЫ</b>			
1	Проведение лекций для родителей: а) здоровый образ жизни б) пагубные вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания в) «личная гигиена школьника», «распорядок дня и двигательный режим школьника», «воспитание правильной осанки у детей».	В течение года	Савчук С.В – зам. дир. по ВР Классные руководители
2	Проведение консультаций для родителей по вопросам, физического воспитания детей в семье, закаливания и укрепления их здоровья.	В течение года	Классные руководители, психолог
3	Проведение соревнований «Папа, мама, я – спортивная семья»	Согласно плану школы	Козырев А.Г. Фирсов С.В.

			Классные руководители
4	Организация участия родителей в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях школы	В течение года	Классные руководители
5	Организация помощи учителям школы по проведению динамических пауз на уроках	Сентябрь	Учителя физкультуры
6	Организация помощи учителям 1-4 классов, классных руководителей по планированию работы по ФК	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Савчук С.В. – зам. дир. по В.Р.
7	Организация круглых столов по обмену опытом в разработке эффективных форм и методов работы, направленных на оздоровление учащихся	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Савчук С.В. – зам. дир. по В.Р.
8	Разработка рекомендаций по проведению классных часов, направленных на оздоровление учащихся	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В. Савчук С.В. – зам. дир. по В.Р.
9	Организация занятий с учителями школы, посвященных малым формам физического воспитания учащихся	В течение года	Савчук С.В – зам. дир. по ВР
<b>10. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ И МЕДИКО-САНИТАРНЫЙ НАДЗОР</b>			
1	Проведение медицинского осмотра учащихся и распределение их по медицинским группам	Сентябрь	Врачебно - медицинская служба
2.	Проведение итогового медицинского осмотра учащихся	Март	Врачебно - медицинская служба
3	Контроль за состоянием здоровья учащихся	В течение года	Врач школы
<b>11. ХОЗЯЙСТВЕННАЯ РАБОТА</b>			
1	Ремонт спортивного инвентаря, оборудования	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
2	Изготовление наглядных пособий по физической культуре	В течение года	Козырев А.Г. Фирсов С.В.
3	Подготовка спортивных сооружений к началу учебного года	Август	Зам. дир. по АХЧ Гедза П.Н. Козырев А.Г. Фирсов С.В.

**Темы классных часов и бесед:**

**1-4 классы**

**Тема 1: Режим дня.** Организация учебного труда школьника. Биоритмы в жизни человека. Работоспособность и утомление. Активный отдых. Составление индивидуального режима дня в соответствии с возрастными особенностями ребенка.

**Тема 2: Опорно-двигательная система.** Общие сведения о строении и функционировании. Возрастные особенности скелета и мышц. Изучение своей осанки.

Профилактика сколиоза и плоскостопия. Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки.

**Тема 3: Мое питание.** Общие понятия о питании и пищеварительной системе человека. Питательные вещества. Витамины. Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Профилактика заболеваний пищеварительной системы.

**Тема 4: Органы дыхания и их гигиена.** Общие понятия о дыхательной системе. Как надо правильно дышать? Заболевания органов дыхания и их профилактика. Что разрушает легкие? Разучивание комплекса дыхательной гимнастики. Как уберечься от простуды?

#### **5-9 классы**

**Тема 1: Профилактика вредных привычек.** Привычки полезные и вредные. Что такое психоактивное вещество? Алкоголь и болезни. Вред и опасность курения. Наркотики сокращают жизнь. Тренинг: как сказать “нет”? Предупреждение токсикомании.

**Тема 2: Угроза здоровью и жизни в природной среде.** Природа – источник здоровья и опасности для человека. Правила поведения в природной среде. Опасности, подстерегающие в лесу, на воде. Ядовитые растения, грибы. Меры по предотвращению отравлений. Ядовитые змеи, лесные звери и насекомые. Меры предосторожности при встрече с ними. Правила пользования огнем в лесу.

**Тема 3: Здоровье и его сохранение.** Сущность понятий “здоровье” и “болезнь”. Основные факторы, формирующие здоровье. Факторы риска болезней. Понятие “здоровый образ жизни”. Основные принципы здорового образа жизни. Валеологический самоанализ (анкетирование и тестирование по различным аспектам здоровья и здорового образа жизни). Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни родителей и прогнозирование своего здоровья).

**Тема 4: Организм человека и его строение.** Органы и системы органов, входящие в состав организма, их основные функции. Что определяет нормальное развитие организма? Как оценить физическое развитие? Валеологический анализ (анкетирование, позволяющее оценить особенности собственного развития).

**Тема 5: Как следует питаться.** Причины нарушений работы пищеварительной системы. Заболевания и функциональные нарушения. Рациональное и сбалансированное питание. Потребность в белках, жирах и углеводах. Вода, минеральные соли, макро– и микроэлементы. Их содержание в продуктах питания и влияние на сохранение здоровья.

**Тема 6: Забота о коже и ее производных.** Как устроена кожа человека? От чего защищает кожа? Травмы и заболевания кожи (ожоги, сыпь, воспаления, грибковые заболевания, чесотка и др.). Правила ухода за кожей. Гигиена волос и ногтей. Почему выпадают волосы?

#### **10-11 классы**

**Тема 1: Обмен веществ и энергии.** Что такое обмен веществ? Основные причины нарушения обмена веществ. К чему приводит переизбыток и привычка есть много сладкого? Валеологический самоанализ: анализ своих роста-весовых показателей и примерного дневного рациона питания. Составление суточного рациона и меню.

**Тема 2: Мозг и нервы.** Строение нервной системы. Что случается с человеком при повреждениях головного и спинного мозга? Отрицательное влияние на мозг алкоголя и курения. Что укрепляет нервы? Валеологический самоанализ: опросник, позволяющий оценить опасность для нервной системы своего поведения и коррекция своего образа жизни.

**Тема 3: Кровь и кровеносная система.** Состав крови и ее значение. Сердце и его работа. Показатели, по которым можно судить о работе сердца. Большой и малый круги кровообращения. Сердечно-сосудистые заболевания, их причины и профилактика. Группы крови, переливание, донорство.

**Тема 4: Иммуитет и его укрепление.** Что такое иммуитет? Органы иммуитетной системы. Что ослабляет иммуитет и что его укрепляет? Значение прививок. Детские инфекции и их профилактика. Воздушно-капельные инфекции и их профилактика.

Приложение № 2  
к приказу № 3/11  
от 05.09.2023г

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
г Астрахани « СОШ № 35»  
\_\_\_\_\_ С.Ю. Таркова

**КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН  
СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
МБОУ г Астрахани « СОШ № 35»  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД**

№	Спортивные мероприятия	Месяц проведения	Участники
1.	День Здоровья «Быстрее, дальше, сильнее»	Сентябрь	1-11 классы
2.	Легкоатлетический кросс	Сентябрь	1-11 классы
3.	Весёлые старты	Ноябрь Апрель	1-4 классы
4.	Соревнования по футболу	Ноябрь	7-11 классы
5.	Соревнования по шахматам	Ноябрь, декабрь	5-11 классы
6	Соревнования по волейболу	Ноябрь-январь	7-11 классы
7	Соревнования по баскетболу	Декабрь-январь	5-11 классы
8	Соревнования по настольному теннису	Февраль, март	7-11 классы
9	Соревнования по военно – прикладным единоборствам	Февраль	7-11 классы
10	Легкоатлетический турнир памяти В.А. Цыкина	февраль	7-11 классы
11	Соревнования по шашкам	Февраль-март	5-11 классы
12	Соревнования по пионерболу	Март-апрель	4-6 классы
13	Туристический слет	апрель	7-11 классы
14	Показательное выступление по мини-футболу	Апрель	Участники кружка
15	День Здоровья	Апрель	1-9 классы