

Утверждаю:

Директор школы

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

**ПЛАНЫ**  
**физкультурно-массовой и**  
**физкультурно-оздоровительной работы**  
**в школьном спортивном клубе**  
**«РАДИЩЕВЕЦ»**  
**в 2020-2021 учебном году**

**Организационная работа школьного спортивного клуба «Радищевец»  
МКОУ «Любанская СОШ»  
2020-2021 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 спортактива в классах с 1-11 класс.	Сентябрь-октябрь 2020	Классные руководители 1-11 класс, руководитель спортивного клуба М.С. Шibaкова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова
План-график выполнения испытаний комплекса ВФС ГТО обучающимися школы	Октябрь-ноябрь 2020	Руководитель спортивного клуба М.С. Шibaкова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова
Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в клубе и школе	Сентябрь 2020	Руководитель спортивного клуба М.С. Шibaкова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова
Инструктаж с классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах 1-11 класс	Сентябрь 2020	руководитель спортивного клуба М.С. Шibaкова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова
Приобщение классных руководителей, учителей, родителей к подготовке и проведению спортивных мероприятий	В течение года	Совет ШСК, руководитель спортивного клуба М.С. Шibaкова, учителя физкультуры А.А.

		Скосырев, В.Н. Белягова
Составление расписания и организация занятий спортивных секций по видам спорта флорбол, футбол, лыжи	сентябрь	Совет ШСК, руководитель спортивного клуба М.С. Шобакова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова
Поддержка связи с социумом	В течение года	Руководитель спортивного клуба М.С. Шобакова, учителя физкультуры А.А. Скосырев, В.Н. Белягова

**План-график выполнения испытаний  
комплекса ВФСК ГТО  
обучающимися в МКОУ «Любанская СОШ»  
«Радищевец»  
в 2020-2021 уч. году**

№	Сроки выполнения норматива	Наименование выполняемого норматива	Наименование выполняемого норматива	База сдачи нормативов	Примечание
		юноши	девушки		
1	Сентябрь 2020-январь 2021	Формирование списков обучающихся выполняемых нормативах обучающимися в январе		Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
2	Сентябрь 2020- май 2021	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)		Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
3	Сентябрь 2020- май 2021	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в январе			Центр тестирования г. Тосно
4	Сентябрь 2020- май 2021	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
5	Сентябрь 2020- май 2021	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)		Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
6	Январь-март 2021	Бег на лыжах (мин.сек.)		П. Шапки Лыжная база	
7	Сентябрь 2020- май 2021	Отчет о результатах выполненных нормативах учащимися в феврале			Центр тестирования г. Тосно
8	Сентябрь 2020- май 2021	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз), или подтягивание из виса лежа на низкой		Спортзал, стадион, центр	

		перекладине (количество раз), или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	тестирования ГТО г. Тосно	
9	Сентябрь 2020- май 2021	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 2020- май 2021	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в марте		Центр тестирования г. Тосно
10	Сентябрь 2020- май 2021	Челночный бег 3x10 м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
11	Сентябрь 2020- май 2021	Смешанное передвижение (1 км) и бег 1,5-3 км	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
12	Сентябрь 2020- май 2021	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в апреле		Центр тестирования г. Тосно
13	Сентябрь 2020- май 2021	Бег 30м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
14	Сентябрь 2020- май 2021	Бег 60м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
15	Сентябрь 2020- май 2021	Бег 100м (с)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
16	Сентябрь 2020- май 2021	Метание мяча весом 150 г (м)	Спортзал, стадион, центр	

			тестирования ГТО г. Тосно	
17	Сентябрь 2020- май 2021	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) или весом 500 г (м)	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
18	Сентябрь 2020- май 2021	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Спортзал, стадион, центр тестирования ГТО г. Тосно	
19	Сентябрь 2020- май 2021	Отчет о результатах выполненных нормативах обучающимися в мае		Центр тестир ования г. Тосно

**Агитация и пропаганда физической культуры и спорта**  
**ШСК «Радищевец»**  
**МКОУ «Любанская СОШ»**  
**2020-2021 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 2020	Учителя физической культуре, классные руководители	
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 по предмету «Физическая культура» с информацией по ВФСК ГТО, в классных уголках отобразить тематику ВФСК ГТО, ЗОЖ	Сентябрь-октябрь 2020	Учителя физической культуре	
На сайте образовательной организации отображать информацию о выполнении ВФСК ГТО по ступеням	В течение года	Учителя физической культуре, классные руководители	
Информация в мире спорта (размещение информации в СМИ)	В течение года	Учителя физической культуре, классные руководители	
Участие сборной команды школы в районных соревнованиях, спартакиадах	В течение года	Учителя физической культуре, классные руководители	

Награждения, поощрения отличившихся обучающихся и классных руководителей	В течение года	Совет ШСК, администрация школы, Учителя физической культуре, классные руководители	
--	----------------	--	--



Соревнования лично-командные. В соревнованиях участвуют учащиеся 1- 11 классов. Состав команды комплектуется в соответствии с Положением о проведении соревнований по видам спорта, спортивному мероприятию.

**Руководство соревнованиями.**

Общее руководство соревнованиями осуществляют школьный коллектив физической культуры, учителя физической культуры, классные руководители, физорги классов. Непосредственное проведение соревнований возлагается на учителей физической культуры МКОУ «Любанская СОШ».

**Определение победителей.**

Команда–победительница определяется в соответствии с Положениями по видам спорта.

**Награждение.**

Команды, занявшие 1, 2 и 3 места, награждаются грамотами.

Победители в личном и командном зачёте награждаются грамотами соответствующих и призами.