



Утверждаю
Директор лицея №1
Фомина С.В.

**ПЛАН РАБОТЫ ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО
КЛУБА " ТОНУС"
НА 2022-2023 уч.г.**

Руководитель: Степаненко А.Ю.
учитель физической культуры,
высшая кв. категория.

Тонус

г. Орел
2022-2023

План работы ШСК «Тонус» на 2022-2023 год

Цель: создание условий для массовых занятий физической культурой и спортом и вовлечение наибольшего количества обучающихся в систематический процесс физического и спортивного совершенствования

Задачи:

- 1.реализация дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ 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, региональных и всероссийских соревнованиях;
5. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта;
6. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».
7. развитие волонтерского движения, содействие формированию у учащихся социально-позитивных потребностей и установок на здоровый образ жизни

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
Организационная работы ШСК			
1	Обсуждение и утверждение плана работы ШСК «Тонус» на 2022-2023	Сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Учителя физической культуры Председатель ШСК
2	Составление графика работы спортивных секций	Сентябрь	Степаненко А.Ю.
3	Выборы председателя ШСК «Тонус» и совета ШСК.	Сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Президент школы Совет старшекласников Совет ШСК
4	Оформление информационного стенда	Сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Совет ШСК

5	Разработка календарного плана спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Совет ШСК
6	Составление сметы расходов на физкультурно-оздоровительную, спортивно-массовую работу	сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
7	Обеспечение врачебно-медицинского осмотра школьников, занимающихся в спортивных командах и секциях спортивного клуба.	сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
8	Организация учебы общественного актива (физорги) по физической культуре и спорту.	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
Воспитательная и социальная работа			
9	Обеспечение участия членов спортивного клуба в подготовке необходимого спортивного оборудования и инвентаря для проведения спортивных мероприятий и праздников.	По необходимости	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
10	Посещение, встреча с детьми и их родителями, проведение собраний по вопросам физической культуры и спорта, воспитания и социализации	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
11	Организация контроля за физической подготовкой и физическим развитием школьников в течение учебного года.	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
12	Организация культурно-массовых мероприятий (экскурсии, посещение спортивных соревнований, просмотр художественных фильмов по спортивной тематике).		Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Председатель ШСК
13	Встреча с интересными людьми, знаменитыми спортсменами города области.	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
Физкультурно - оздоровительная работа			
14	Организация ежедневной утренней гимнастики до уроков. Проводят физорги, актив из числа родителей	постоянно	Совет ШСК

15	Участие в соревнованиях организованных муниципальными и региональными органами власти	постоянно	Руководитель ШСК\ Степаненко А.Ю.
15	Проведение массовых подвижных игр, соревнований в течение дня на переменах, в группе продленного дня.	постоянно	Совет ШСК
16	Организация подготовки детей к успешному выполнению норм ВФСК ГТО.		Руководитель ШСК Степаненко А.Ю., учителя физической культуры
17	Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и праздников.	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Совет ШСК
18	Организация туристических походов, походов выходного дня с участием учителей и родителей.	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Совет ШСК
Информационно - пропагандистская работа			
19	Освещение мероприятий на сайте ОУ страницы, ВК отражающей деятельность школьного спортивного клуба	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
20	Обновление стенда «Лучшие спортсмены школы», знаки ВФСК ГТО, «Жизнь ШСК «Успех». Оформление текущей документации (таблицы соревнований, поздравления, объявления)	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю., совет ШСК
21	Привлечение известных спортсменов, тренеров, ветеранов спорта к деятельности ШСК, физкультурно-массовой работе, участию в протокольных церемониях, мастер-классах, фото-сессиях и встречах с юными болельщиками	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
23	Организация конкурсов, круглых столов, дискуссий, фестивалей для обучающихся ШСК	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
24	Съемки сюжетов о жизни обучающихся школьного спортивного клуба (занятия, физкультурно-спортивные и досуговые мероприятия, мастер-	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю., совет ШСК

	классы)		
25	Создание дискуссионных площадок (встречи, круглые столы, дискуссии) по вопросам физического воспитания в семье	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
26	Привлечение в школьный спортивный клуб новых членов	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Члены ШСК
Спортивно - массовая работа			
27	Набор и комплектование спортивных секций: пионербол, баскетбол, футбол, шахматы и шашки, веселая ритмика и др	сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
28	Выборы в классах физоргов	сентябрь	Совет ШСК
29	Организация систематической тренировочной работы спортивных секций и команд (расписание занятий на год)	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
30	Организация и проведение внутриклубных (внутришкольных) соревнований между классами	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю. Совет ШСК
31	Участие в соревнованиях, конкурсах разных уровней (согласно календарю спортивных соревнования города, области)	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
Контроль и руководство			
32	Анализ хода выполнения поставленных задач и проведения спортивно-массовых мероприятий	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
33	Корректировка работы клуба	По мере необходимости	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
34	Утверждение календарно-тематических планов тренировочных занятий на учебный год	сентябрь	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.

Организация волонтерского движения " Здоровое поколение"

35	Организационный сбор волонтерской группы, утверждение состава волонтерского объединения, утверждение плана работы	сентябрь	Члены ШСК
36	Организация мероприятий , приуроченных к Международному Дню солидарности в борьбе с терроризмом	сентябрь	Члены ШСК
37	Проведение акции " Все дружно на зарядку"	октябрь	Степаненко А.Ю.
38	Проведение профилактических классных часов 1-4 кл " Вредные привычки" 5-7 кл " Культура здорового образа жизни" 8-9 кл " Интернет- зависимость" 10-11 кл Игра викторина "Мы за спорт"	ноябрь	Члены ШСК
39	Выпуск и распространение буклетов о деятельности ШСК, пропаганда здорового образа жизни	декабрь	Степаненко А.Ю., члены ШСК
40	Проведение зимнего «Дня здоровья»	январь	Степаненко А.Ю.
41	Организация социальной акции " Мой активный отдых- залог здоровья"	март	Члены ШСК
27	Акция " Дыши легко", посвященная Всемирному Дню отказа от курения	май	Степаненко А.Ю.

Методическая работа

28	Посещение семинаров, участие в вебинарах, конференциях для руководителей ШСК	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
29	Изучение нормативной документации, регламентирующей деятельность ШСК	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
30	Проведение методических мероприятий с целью обмена опытом	В течение года	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.

31	Участие в конкурсах, форумах, проектах разного уровня (муниципальных, региональных, федеральных)	постоянно	Руководитель ШСК Степаненко А.Ю.
----	---	-----------	-------------------------------------

Календарный план спортивно - массовых мероприятий

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
1	Осенний туристический слет для 5-11 классов	Сентябрь	Степаненко А.Ю., Кирсанов Д.Ю., учителя физической культуры
2	Туристический слет для 1-4 классов	Сентябрь	Бологова В.А. Учителя физической культуры Совет ШСК
3	Школьный турнир по футболу на «Кубок Совета отцов» 5-11 классы	14.09- 30.09. 2019	Степаненко А.Ю., Кирсанов Д.Ю. Совет ШСК
4	Школьный турнир по пионерболу 5-11 классы	14.09- 30.09. 2019	Степаненко А.Ю. Совет ШСК
5	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, теория)	Сентябрь	Учителя физической культуры, члены ШСК
6	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (школьный этап, практика)	Сентябрь	Учителя физкультуры, члены ШСК
7	Школьный турнир по подтягиваниям	Октябрь 12.10- 16.10	Степаненко А.Ю. Совет ШСК
8	Школьный турнир по баскетболу (стритболу)	Ноябрь	Степаненко А.Ю. Совет ШСК.
9	Школьный турнир по прыжкам в длину	Ноябрь 16.11- 20.11	Степаненко А.Ю. Совет ШСК
10	«Моя спортивная мама», приуроченное к Дню матери.	Ноябрь	Учителя физической культуры
11	Турнир по игре «Хвост дракона»	Декабрь	Степаненко А.Ю. Совет ШСК
12	Зимняя игра «Форд боярд»	Январь	Учителя физической культуры Совет ШСК
13	Военно-спортивное мероприятие «Папа может»	февраль	Учителя физической культуры

			Совет ШСК
14	Оздоровительная зарядка для учеников начальной школы	В течение года	Совет ШСК
15	Школьный турнир «Президентские состязания»	Февраль	Степаненко А.Ю. Совет ШСК
16	Игра «Муравейник» для начальной школы	Апрель	Учителя физической культуры Совет ШСК
17	Школьный фестиваль «Все на сдачу ГТО»	Апрель	Учителя физической культуры Совет ШСК
18	Спортивные эстафеты	Май	Учителя физической культуры Совет ШСК
19	Конкурс «Лучший спортсмен года»	Май	Учителя физической культуры Совет ШСК
Участие в муниципальных и региональных соревнованиях			
20	Волейбольный турнир среди школ города Орла (муниципальный этап)	Сентябрь	Степаненко А.Ю.
21	Волейбольный турнир среди школ города Орла (региональный этап)	Октябрь	Степаненко А.Ю.
22	Спартакиада настольный теннис	Октябрь	Учителя физической культуры
23	Соревнования «Весёлые старты», в рамках программы «Твой путь к здоровью». (Муниципальный уровень.)	Ноябрь-декабрь	Учителя физической культуры
24	Школьная баскетбольная лига «КЭС-Баскет». (Муниципальный уровень.)	Ноябрь	Степаненко А.Ю.
25	Соревнования по пулевой стрельбе	Ноябрь	Свиридов В.Н.
26	Всероссийская олимпиада школьников по физической культуре (Муниципальный этап)	Ноябрь	Учителя физкультуры
27	Турнир по игре «Хвост дракона»	Декабрь	Учителя физической культуры
28	Спартакиада среди образовательных организаций – «Быстрая лыжня» (Муниципальный этап)	Январь, февраль	Учителя физкультуры
28	Спартакиада среди образовательных организаций – лыжные гонки (Муниципальный этап)	Январь, февраль	Учителя физкультуры
30	Лыжные гонки «Приз пятиклассника»	Март	Степаненко А.Ю. Члены ШСК
31	Муниципальный этап «Игры ШСК»	Февраль-март	Степаненко А.Ю..

32	Муниципальный этап «Президентские состязания»	Апрель	Степаненко А.Ю.
33	Муниципальный этап «Президентские спортивные игры»	Апрель	Степаненко А.Ю.
34	Фестиваль ГТО	Апрель – май	Учителя физической культуры
35	Легкоатлетические соревнования	Апрель	Степаненко А.Ю., Бологова В.А.
36	«Кожаный мяч» соревнования среди образовательных учреждений	Май	Степаненко А.Ю.
37	Легкоатлетическая эстафета, посвящённая 9 мая	09.05.2020	Учителя физкультуры,
38	Региональный этап – «Президентские состязания»	Июнь	Степаненко А.Ю.

**План физкультурно - массовых, физкультурно-спортивных и
социально-значимых мероприятий**

№	Мероприятие	Сроки	Ответственные
<i>Формирование знаний, установок, личностных ориентировок</i>			
1	Всероссийский интернет урок " путь в никуда"	сентябрь	Кл. руководители
2	Общешкольная акция: - Раскрой зонтик защиты от вредных привычек - Замени сигарету на конфету -Красная ленточка (День борьбы со СПИДом) -Сделай свой выбор - Твердое решение	ноябрь январь март апрель май	Зам. директора по УВР, Степаненко А.Ю. руководитель ШСК
3	Цикл тематических мероприятий: - Дни здоровья - Агитбригада " Мы за здоровый образ жизни" - Спортивные праздники " Папа, мама, я- спортивная семья" - Веселые старты	сентябрь декабрь февраль апрель	Степаненко А.Ю. руководитель ШСК
<i>Мероприятия для пропаганды здорового питания и двигательного режима</i>			
4	Тематические классные часы о правильном режиме дня и правильном	сентябрь	Степаненко А.Ю. руководитель ШСК,

	питании - Дорога к здоровью - Мой режим дня -Профилактика переутомления - Здоровье- главная ценность человека - Как повысить работоспособность - Здоровое питание	ноябрь февраль апрель	совет ШСК
5	Утренняя гимнастика ,организация и проведение динамических паз на больших переменах	постоянно	Совет ШСК
6	Выпуск информационных листков о спортивной жизни в школе - «Спортивный калейдоскоп» . Оформление стендов «Ими гордится школа!», «Интересное в мире спорта»	ежекварталь но	Степаненко А.Ю. руководитель ШСК, совет ШСК
Физкультурно - оздоровительные мероприятия в режиме образовательного процесса			
7	Обсудить на педагогическом совете (или совещании при директоре) порядок проведения физкультминуток, подвижных игр на переменах, гимнастики перед занятиями. Провести беседы в классах о режиме дня школьника, о порядке проведения гимнастики, подвижных игр на переменах и физкультминуток. Проводить подвижные игры и занятия физическими упражнениями на больших переменах. Проводить физкультминутки на общеобразовательных уроках	В течение года	Степаненко А.Ю.
8	Спортивная работа в классах и секциях: в классах назначить физоргов ответственных за проведение подвижных игр на больших переменах и организующих команды для участия в соревнованиях. Составить расписание занятий секций, тренировок команд. Организация секций и кружков	постоянно	Степаненко А.Ю. совет ШСК
Работа с родителями			

1	Классные родительские собрания «Психо- физиологические особенности учащихся определённого возраста. Советы школьного врача».	Сентябрь	Степаненко А.Ю.
2	Родительское собрание в 5-ых классах «Условия и успешность перехода в среднюю школу. Особенности учащихся данного возраста».	Сентябрь	Степаненко А.Ю.
3	Собрание для родителей подготовительного класса «Ваш малыш – школьник. Режим дня первоклассника»	Октябрь	Степаненко А.Ю.
4	Общешкольное родительское собрание «Физическое здоровье ребенка – залог успешности учебной деятельности ».	Октябрь	Степаненко А.Ю.
5	Соревнования семейных команд	В течение года	Степаненко А.Ю. совет ШСК
6	Круглый стол для проблемных семей «Наши общие проблемы».	Декабрь	Степаненко А.Ю.
7	Дни Здоровья	В течение года	Степаненко А.Ю. совет ШСК
8	Анкетирование родителей по вопросам ЗОЖа	1 полугодие	Степаненко А.Ю. совет ШСК
9	Неделя физической культуры	Апрель	Степаненко А.Ю., совет ШСК
10	Классные родительские собрания «Свободное время школьников. Оздоровление детей».	Май	Степаненко А.Ю.
11	Туристические походы совместно с родителями (поход выходного дня).	В течение года	Степаненко А.Ю. совет ШСК