

## **Календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий в МКОУ «СОШ» на 2023-2024 учебный год «Олимпийский резерв»**

### **Пояснительная записка.**

Календарный план физкультурно-массовых и спортивных мероприятий предназначен для использования в ОУ на учебный год, рассчитан на участие обучающихся в спортивных мероприятиях в течение учебного года. Позволяет получить и освоить знания и навыки по предмету “физическая культура”; способствует осознанному выбору вида спорта для дальнейшего самообразования и саморазвития. В соответствии с потребностями общества, целью проведения спортивных состязаний является содействие всестороннему развитию личности.

Всестороннее развитие личности предполагает овладение обучающимися основами физической культуры, слагаемыми которых являются крепкое здоровье, хорошее настроение и физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области спорта.

Участие обучающихся определяется уровнем знаний теории и практики в физической культуре, прочности овладения специальными навыками, умениями самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки.

### **Цели:**

- Развитие двигательных способностей;
- Приобретение необходимых знаний в области спорта и физической культуры;
- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- Укреплять здоровье, содействовать нормальному физическому развитию;
- Обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в спорте;
- Обеспечить прочное и сознательное овладение системой специальных знаний и умений;
- Целенаправленно осваивать избранный вид спорта.

| №   | Наименование мероприятий   | Сроки проведения      | Классы                                       | Место проведения    | Ответственный |
|---|--|-----------------------|--|---------------------|---------------|
| <b>Президентские состязания</b>                               |  |                       |  |                     |               |
| 1   | Бег 30,60,100м.<br>Подтягивание,<br>отжимание                                | Сентябрь,<br>май      | 5-<br>11 классы                              | Площадка            | Учителя ШСК   |
| 2   | Челночный бег<br>Поднимание<br>туловища из<br>положения “лежа на<br>спине”   | Сентябрь,<br>май      | 5-<br>11 классы                              | Спортзал            | Учителя ШСК   |
| 3   | Прыжок в длину с<br>места<br>Тест на гибкость                                | Октябрь,<br>май       | 5-<br>11 классы                              | Спортзал            | Учителя ШСК   |
| 4   | Теоретический<br>конкурс   | Ноябрь                | 5-11<br>классы                               | Учебные<br>кабинеты | Учителя ШСК   |
| 5   | Весёлые старты   | Ноябрь                | 1-4 классы                                   | Спортзал            | Кодзоков А.М. |
| <b>Президентские спортивные игры</b>                          |  |                       |  |                     |               |
| 1   | Мини-футбол  | Сентябрь -<br>октябрь | 5-11<br>классы                               | Стадион             | Учителя ШСК   |
| 2   | Гимнастическое<br>многоборье   | Декабрь               | 5-11<br>классы                               | Спортзал            | Учителя ШСК   |
| 3   | Волейбол   | Февраль               | 5-11<br>классы                               | Спортзал            | Учителя ШСК   |
| <b>Спартакиада “От значка ГТО, к олимпийской медали!”</b>     |  |                       |  |                     |               |
| 1   | Легкоатлетический<br>кросс   | Сентябрь              | 3-11<br>классы                               | Площадка            | Учителя ШСК   |
| 2   | Троеборье  | Сентябрь              | 3-11<br>классы                               | Спортзал            | Учителя ШСК   |
| <b>Олимпиада школьников по предмету “Физическая культура”</b> |  |                       |  |                     |               |
| 1   | Гимнастика<br>Легкая атлетика<br>Баскетбол<br>Теоретическая часть<br>(тесты) | Октябрь               | 5-6 классы<br>7-8 классы<br>9-<br>11 классы. | Спортзал            | Учителя ФК    |
| <b>Первенство школы</b>                                       |  |                       |  |                     |               |

|                                  |   |                           |  |                      |  |
|----------------------------------|---|---------------------------|--|----------------------|--|
| 1                                | Силовая гимнастика  | Ноябрь                    | 2-11<br>классы                         | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 3                                | Волейбол  | Февраль                   | 8-11<br>классы                         | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 5                                | Пионербол   | Апрель                    | 3-5 классы                             | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 6                                | Лёгкая атлетика-<br>День прыгуна<br>(прыжки в высоту)<br>День бегуна (60м,<br>100м, 1000м,<br>эстафеты) | Апрель<br>Май             | 5-<br>11 классы<br><br>5-<br>11 классы | Спортзал<br>Площадка | Учителя ШСК                            |
| <b>Традиционные соревнования</b> |   |                           |  |                      |  |
| 1                                | Соревнования<br>«Золотая осень»   | Сентябрь                  | 4-5 классы                             | Спортзал             | Спортивный<br>оздоровительный<br>центр |
| 2                                | Всероссийская<br>акция «Зарядка с<br>Чемпионом»   | Октябрь                   | 1-4 классы                             | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 3                                | Соревнования «На<br>приз Деда Мороза и<br>Снегурочки»   | Декабрь                   | 1-4 классы                             | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 5                                | Соревнования<br>«Мама, папа, я-<br>спортивная семья!»   | Февраль                   | 2-4 классы                             | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 6                                | Соревнования «А,<br>ну-ка, девушки»   | Март                      | 9-<br>11 классы<br>(девушки)           | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 7                                | Соревнования по<br>прыжкам со<br>скакалкой  | Апрель                    | 2-11<br>классы                         | Спортзал             | Учителя ШСК                            |
| 8                                | Дни здоровья во<br>время каникул  | По<br>отдельному<br>плану | 2-11<br>классы                         | Спортзал             | Учителя ШСК                            |