

УТВЕРЖДАЮ:

Врио директора МАОУ

«КУГ №1 «Универс»



Т.И. Юстус

«28» августа 2020 г.

Календарный план
внутри-гимназических и
спортивно-массовых мероприятий
ФСК «Универс»
на 2020-2021 учебный год

Красноярск 2020

Цели:

- ✓ сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- ✓ дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта;
- ✓ формирование навыков и развитие мотивации учащихся к выбору здорового образа жизни.

Задачи:

- ✓ закрепление пройденного учебного материала;
- ✓ формирование интереса к занятиям спортом;
- ✓ обучение учащихся нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;
- ✓ содействие физическому развитию школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика заболеваний.
- ✓ максимальное привлечение учащихся к спортивным занятиям;
- ✓ предоставление возможности попробовать себя, продемонстрировать свои умения;
- ✓ воспитание у учащихся бережного отношения к своему здоровью;
- ✓ отбор лучших для участия в муниципальном этапе игр.

Ожидаемые результаты:

- ✓ формирование отношения учащихся и родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на следующих этапах жизни;
- ✓ повышение уровня физического, умственного, психического, социального здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса.

План проведения школьного этапа внутри гимназических соревнований по программе «Президентских спортивных игр»			
№	Вид спорта	Сроки	Исполнители
1	Футбол (смешанные команды) первенство 5-х, 6-х, 7-х, 8-х,9-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры подростковой ступени
2	Лёгкая атлетика первенство 5-х, 6-х, 7-х, 8-х,9-х классов	1-я четверть	
3	Пионербол (смешанные команды) первенство 5-х, 6-х классов	2-я четверть	
4	Волейбол (смешанные команды) первенство 7-х, 8-х, 9-х классов	2-я четверть	
5	Конькобежный спорт первенство 6-х, 7-х, 8-х классов	3-я четверть	
6	Баскетбол первенство 5-х, 6-х, 7-х классов	3-я четверть	
7	Стритболл первенство 8-х, 9-х классов	3-я четверть	
8	Настольный теннис первенство 5-х, 6-х, 7-х, 8-х,9-х классов	4-я четверть	
9	Тэг-регби первенство 5-х, 6-х, 7-х классов	4-я четверть	
ИТОГО: 31 первенств по 9 видам спорта			

План проведения школьного этапа внутри-гимназических соревнований по программе Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» в очно-заочной форме			
Спортивное многоборье (тесты)			
Начальная ступень			
№	Вид	Сроки	Исполнители
1	Бег 500 метров первенства 1-х, 2-х, 3-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры начальной ступени
2	Бег 1000 метров первенство 4-х классов		
3	Бег 30 метров первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
4	Подтягивание на перекладине (мальчики) первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
6	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
7	Прыжок в длину с места первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
8	Наклон вперёд из положения сидя первенства 1-х, 2-х, 3-х, 4-х классов		
ИТОГО: 28 первенств по 8 видам			

Спортивное многоборье (тесты)			
Подростковая ступень			
№	Вид	Сроки	Исполнители
1	Бег 1000 метров первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры подростковой ступени
2	Бег 30 метров первенства 5-х, 6-х классов		
3	Бег 60 метров Первенства 7-х, 8-х, 9-х классов		
4	Челночный бег 3 X 10 метров первенства 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
5	Подтягивание на перекладине (мальчики) первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки) первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
7	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
8	Прыжок в длину с места		

	первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
9	Наклон вперёд из положения сидя первенства 5-х, 6-х, 7-х, 8-х, 9-х классов		
ИТОГО: 39 первенств по 9 видам спорта			

Спортивное многоборье (тесты) Старшая школа			
№	Вид	Сроки	Исполнители
1	Бег 1000 метров первенства 10-х, 11-х классов	1-я четверть	Учителя физической культуры старшей школы
2	Бег 100 метров первенства 10-х, 11-х классов		
3	Челночный бег 3 X 10 метров первенства 10-х, 11-х классов		
4	Подтягивание на перекладине (юноши) первенства 10-х, 11-х классов		
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девушки) первенства 10-х, 11-х классов		
6	Подъём туловища из положения, лёжа на спине за 30 сек. первенства 10-х, 11-х классов		
7	Прыжок в длину с места первенства 10-х, 11-х классов		
8	Наклон вперёд из положения сидя первенства 10-х, 11-х классов		
ИТОГО: 16 первенств по 8 видам спорта			
ВСЕГО: 114 первенств по различным видам спорта			

28.08.2020

руководитель ФСК «Универс»

В.Л. Палёха

Утверждаю:
 Заместитель директора по начальной
 школе
 Т.В. Аванова



**План
 спортивно – массовых мероприятий начальной школы
 MAOU «КУГ № 1 – Универс»
 на 2020- 2021 уч. год**

№ п/п	Мероприятия	Сроки	Ответственные	Цели
1.	День Здоровья в оздоровительном лагере «Восток»	Отменены из-за карантина	Бубякин В.П.	Формирование у учащихся основ здорового образа жизни на основе семейного отдыха
2.	Первенство школы по спортивной игре «Снайпер», 3 классы		Дьяков С.В.	Диагностика владения бросками и ловли мяча
3.	Пионербол 4 классы, мальчики (подачи на точность, знание правил), В формате одного класса отдельно на уроке	Декабрь, 2 неделя,	Учителя физкультуры	Диагностика владения подачей
	Пионербол 4 классы, девочки (подачи на точность, знание правил), В формате одного класса отдельно на уроке	Декабрь, 3 неделя		
4.	Соревнования школьников по параллелям среди 1-4 классов по программе ОФП: - подтягивание; - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. (В формате одного класса отдельно на уроке).	январь	Учителя физкультуры	Диагностика развития силовой подготовки в учебном процессе. Соревнования среди классов заочно.
5.	Марафон Здоровья на различных пространствах г. Красноярска отдельно каждым классом (на спортсооружениях города, в заповеднике «Столбы», выезды на природу и т.д.). Отчёт в виде групповых фотографий, видеосъёмки и описания события.	С 15 Февраля по 15 марта	Бубякин В.П.	Формирование у учащихся основ здорового образа жизни на основе семейного отдыха
6.	Первенство школы по баскетболу	4 неделя	Овчаров	Диагностика

	среди мальчиков 4 классов: отборочный тур в формате урока; финальный тур – три класса по круговой системе.	февраля,	С.А.	прохождения учебного материала в учебном процессе.
	Первенство школы по баскетболу среди девочек 4 классов: отборочный тур в формате урока; финальный тур – три класса по круговой системе.	1 неделя марта, в формате урока		
7.	Интеллектуальные старты, 1 – е классы в спортзале по три класса в зале.	по факту окончания букваря	Бубякин В.П., Глуценк о И.А.	Расширение межпредметных связей в учебном процессе на основе физкультуры.
8.	Лёгко- атлетическое многоборье: 3-4 кл. Программа: <ul style="list-style-type: none"> • Метание мяча на дальность • Прыжки в высоту 	3 неделя марта в формате урока.	Учителя физкульт уры	Диагностика развития общей подготовки в учебном процессе. Отбор кандидатов в сборную школы на соревнования по ОФП («Шиповка юных»)
9.	Легкоатлетическое многоборье: 3- 4 кл. Программа: <ul style="list-style-type: none"> • бег 30—60м, • силовая подготовка: м – подтягивание; д – сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, • 1 км, • эстафета 6 х 220 м. 	3-4 неделя апреля, в формате урока.	Учителя физкульт уры	Диагностика развития общей подготовки в учебном процессе. Отбор кандидатов в сборную школы на соревнования по ОФП («Шиповка юных»)
10.	Легкоатлетическое многоборье: 1- 2 кл. Программа: (6м + 6д) <ul style="list-style-type: none"> • бег 30—60м, • силовая подготовка: м – подтягивание; д – сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, • эстафета 6 х 220 м. 	3-4 неделя апреля, в формате урока.	Учителя физкульт уры	Диагностика развития общей подготовки в учебном процессе.