

«Утверждаю»

директор МБОУ

«Лекаревская СОШ»

В.С. Кузьмин



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий в МБОУ «Лекаревская СОШ» ЕМР РТ на 2021-2022 учебный год

Цели проведения мероприятий:

- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, воспитание потребности в систематических занятиях ФК и С;
- пропаганда среди школьников и приобщение их к ЗОЖ;
- воспитание и умение школьников самостоятельно заниматься ФК, использовать спортивные игры в организации своего отдыха;
- воспитание учащихся в народных традициях.

Мероприятия	классы	Ответственный
Сентябрь 1. Беседы с медицинскими работниками, врачами. 2. Легкоатлетический кросс "Золотая осень" 3. Создание рабочей группы по внедрению ГТО 4. День здоровья 5. Сдача нормативов ГТО (плавание, бег)	1-10 1-4 Педколлектив 1-10	ЗДВР Кл.руководители Учителя физкультуры
Октябрь 1. Соревнования по минифутболу 2. Встреча с ведущими спортсменами, тренерами, преподавателями. 3. Сдача нормативов ГТО (прыжок в длину, смешанное передвижение) 4. День здоровья	9 1-10 1-10	Учителя физкультуры Классные руководители
Ноябрь 1. Соревнования "Олимпийские надежды Татарстана" 2. "Опасные ситуации в повседневной жизни и правила безопасного поведения" Встреча с представителями МЧС Морты 4. День здоровья	1-10 5-10 1-10	Учителя физкультуры
Декабрь 1. Лыжные соревнования, посвященные к открытию зимнего сезона 2. Соревнование с элементами баскетбола "Снайперский бросок" 3. Спортивно-развлекательное мероприятие "Дружим со скакалкой"	1-10 5-10 1-5	Учителя физкультуры Классные руководители

4. Конкурс «Снежный городок»	1-8	
5. О вреде употребления психотропных средств. Встреча с наркологом.	8-10	
Январь		
1. Игры вокруг елки	1-7	Учителя физкультуры
2. Малые эстафеты для младшеклассников	8-10	Классные
3. Лыжные соревнования	5-10	руководители
4. «Все на лыжи» оздоровительная прогулка для учителей	5-10	ЗДВР
5. Сдача нормативов ГТО		
Февраль		
1. Военно-спортивный месячник	1-10	Учителя физкультуры
2. Районные соревнования по гонкам на лыжах.	5-6	Классные
3. Районная зимняя спартакиада школьников	7-10	руководители
4. «А ну-ка, парни!» – конкурс	8-9	ЗДВР, педагог-
5. Соревнования по волейболу между командами села.		организатор ОБЖ
6. Многоборье «Защитник Отечества»		
7. Сдача нормативов ГТО		
Март		
1. Закрытие зимнего сезона. Лыжная эстафета	1-10	Учителя физкультуры
2. «А ну-ка, девушки!» – конкурс	9	Классные
3. Семейный спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья»	1-4	руководители
4. День здоровья	1-10	ЗДВР
Апрель		
1. День здоровья	1-10	Учителя физкультуры
2. Районные соревнования по баскетболу	8-10	Классные
3. Соревнования по настольному теннису	1-10	руководители
4. Формула жизни. Встреча с долгожителями села.		ЗДВР
5. Сдача нормативов ГТО		
Май		
1. Президентские состязания	1-10	Учителя физкультуры
2. Пионербол	1-7	Классные
3. Волейбол	8-10	руководители
4. Велосипедные гонки.	1-7	ЗДВР
5. Спартакиада по летним видам спорта		
6. Туристические походы		
7. Сдача нормативов ГТО		
Июнь		
1. Игры на пришкольном спортивно-оздоровительном лагере «Радуга».	1-8	Воспитатели лагеря
2. «Веселая Спортландия» эстафеты	1-8	
3. прогулка по лесу		

Исполнитель: ЗДВР  / З.К. Сафина

**Темы и содержание массовых
физкультурно - оздоровительных мероприятий.**

Темы	Содержание
Здоровый образ жизни.	Основы здорового образа жизни. Правила личной гигиены и здоровья Факторы, разрушающие здоровье. Факторы сохранения и укрепления здоровья.
Беседы с медицинскими работниками, врачами.	Пути и способы сохранения здоровья. Причины и профилактика «школьных болезней». Правила здоровьесберегающего поведения в школе.
Физическая культура и спорт. Встреча с ведущими спортсменами, тренерами, преподавателями.	История физической культуры. Пути и способы формирования фигуры. Базовые комплексы физических упражнений. Правила подбора индивидуальной физической нагрузки. Безопасное поведение на уроках физкультуры и спортивных мероприятиях
Опасные ситуации в повседневной жизни и правила безопасного поведения. Встреча с представителями Бузулукского отделения Министерства по чрезвычайным ситуациям (МЧС).	Причины возникновения опасных ситуаций. Правила обеспечения безопасности на дороге, на воде, в быту, в криминогенных ситуациях. Здоровьесохраниющее поведение в чрезвычайных ситуациях природного и техногенного характера.
Формула жизни. Встреча с долгожителями.	Факторы, влияющие на продолжительность жизни: рецепты здоровья и долголетия. Образ жизни и питание долгожителей.
Оздоровительные методики. Встреча с валеологами.	Укрепление дыхательной системы. Методика Бутейко. Сохранение и укрепление нервной системы. Аутогенная тренировка.
О вреде употребления психотропных средств. Встреча с наркологом.	Классификация психотропных средств, их вредное влияние на организм
Культура потребления медицинских услуг. Встреча с фармацевтом.	Структура и значение медицинских услуг. Методика выбора медицинских услуг. Выбор лекарственных средств. Обращение с лекарственными препаратами
Резервы здоровья.	Здоровье и болезнь. Генетические факторы, влияющие на здоровье. Образ жизни и состояние здоровья.