



КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН

физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий

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.	1-11	Сафина З.К. Кл.руководители Учителя физкультуры
2. Легкоатлетический кросс “Золотая осень”	1-4	
3. Создание рабочей группы по внедрению ГТО	Педколлектив	
4. День здоровья	1-11	
5. Сдача нормативов ГТО (плавание, бег)		
Октябрь		
1. Соревнования по минифутболу	9	Учителя физкультуры Классные руководители
2. Встреча с ведущими спортсменами, тренерами, преподавателями.	1-11	
3. Сдача нормативов ГТО (прыжок в длину, смешанное передвижение)		
Ноябрь		
1. Соревнования “Олимпийские надежды Татарстана”	1-11	Учителя физкультуры
2. “Опасные ситуации в повседневной жизни и правила безопасного поведения” Встреча с представителями МЧС Морты	5-11	
Декабрь		
1. Лыжные соревнования, посвященные к открытию зимнего сезона	1-11	Учителя физкультуры Классные руководители
2. Соревнование с элементами баскетбола “Снайперский бросок”	5-11	
3. Спортивно-развлекательное мероприятие “Дружим со скакалкой”	1-5	Сафина З.К.
4. Конкурс «Снежный городок»	1-8	
5. О вреде употребления психотропных средств. Встреча с наркологом.	8-11	
Январь		
1. Игры вокруг елки		

2. Малые эстафеты для младшеклассников	1-11	Учителя физкультуры Классные руководители Сафина З.К.
3. Лыжные соревнования	8-11	
4. «Все на лыжи» оздоровительная прогулка для учителей	5-11	
3. Спортивные соревнования по силовым упражнениям.	5-11	
4. Праздник зимних видов спорта		
5. Сдача нормативов ГТО		
Февраль		
1. Военно-спортивный месячник		Учителя физкультуры Классные руководители Сафина З.К. Фазлеев М.М.
2. Районные соревнования по гонкам на лыжах.	1-11	
3. Районная зимняя спартакиада школьников	5-6	
4. “А ну-ка, парни!” – конкурс	7-11	
5. Соревнования по волейболу между командами села.	8-9	
6. Многоборье “Защитник Отечества”		
7. Сдача нормативов ГТО		
Март		
1. Закрытие зимнего сезона. Лыжная эстафета	1-11	Учителя физкультуры Классные руководители Сафина З.К.
1. “А ну-ка, девушки!” – конкурс	9	
2. Семейный спортивный праздник “Папа, мама и я – спортивная семья”	1-4	
Апрель		
1. Общешкольное мероприятие “День здоровья”	1-11	Учителя физкультуры Классные руководители Сафина З.К.
2. Районные соревнования по баскетболу	8-11	
3. Соревнования по настольному теннису		
4. Формула жизни. Встреча с долгожителями села.	1-11	
5. Сдача нормативов ГТО		
Май		
1. Президентские состязания	1-11	Учителя физкультуры Классные руководители Сафина З.К.
2. Пионербол	1-7	
3. Волейбол	8-11	
4. Велосипедные гонки.	1-7	
5. Спартакида по летним видам спорта		
6. Туристические походы		
7. Сдача нормативов ГТО		
Июнь		
1. Игры на пришкольном спортивно-оздоровительном лагере “Найди клад”.	1-7	Учителя физкультуры Классные руководители
2. “Веселая Спортландия” эстафеты	1-11	

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.