

Муниципальное бюджетное вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 3»
(МБВ(С)ОУ «ВСОШ № 3»)

ул. Воткинское шоссе, д.106, г. Ижевск, 426039, тел. 44-44-57, факс 40-81-77
e-mail: sc003@IZH-SHL.UDMR.RU

ПРИНЯТО

Педагогический совет
протокол № 01
от 30 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБВ(С) ОУ «ВСОШ № 3»

Л.А. Лебедева

Приказ №70/03-ОД
от «05» сентября 2022 г.



Календарный план
по внедрению Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
школьного спортивного клуба «Атлант»
муниципального бюджетного вечернего (сменного) общеобразовательного
учреждения «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 3»
на 2022-2023 учебный год

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Бег на 30.601.100 м.	4-5	сентябрь
2	Бег на 1,2 км	4-5	сентябрь
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4-5	сентябрь
4	Подтягивание из виса на высокой перекладигне	4-5	сентябрь
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	4-5	сентябрь
6	Поднимание туловища из положения лёжа на спине	4-5	сентябрь
7	наклон вперёд из положения стоя прямыми ногами на полу	4-5	сентябрь
8	Метание спортивного снаряда на дальность	4-5	май
9	Бег на лыжах на 1,2,3,5 км	4-5	март

Календарный план
 спортивно-массовых мероприятий
 школьного спортивного клуба «Атлант»
 муниципального бюджетного вечернего (сменного) общеобразовательного
 учреждения «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 3»
 на 2022-2023 учебный год

Месяц	Акции, месячники, проектная деятельность. Соревнования районного, городского, Республиканского уровней	Общешкольные мероприятия, конкурсы, соревнования	Презентации, ролики, выставки, стенды, информация онлайн трансляция в группе школы вк	Ответственный
июнь-август	- Кросс нации, посвящённый ко Дню города; - Я выбираю спорт; -Зарядка с чемпионом	- посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - школьные соревнования, посвящённые Дню защиты детей.	- «Курить не стильно, живи мобильно» - « Я выбираю ЗОЖ» - спортивные стадионы Ижевска	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
сентябрь	- «Неделя здоровья; - Участие и защита проектов выбранной обучающимися физической, направленности; - Городское соревнования по скандинавской ходьбе;	- Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; -День здоровья - школьный турнир по мини-футболу; - спортивная эстафета	- День здоровья; - Я выбираю спорт; - Спортивные секции Ижевска;	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
октябрь	- неделя здоровья; - неделя здоровья, в рамках акции «Курить не стильно, живи мобильно»; - городские Юнамермейские старты;	- Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - Школьный турнир	- спорт в моей семье; - в здоровом теле, здоровый дух;	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК,

	- городские соревнования по спортивному ориентированию;	по шахматам;		медийщик
ноябрь	- «Неделя здоровья»; - Соревнования по скандинавской ходьбе; - Фестиваль «Футбол в школе» - Соревнования по боулингу	- Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - городской турнир по боулингу;	- здоровому – всё здорово! - курить не стильно, живи мобильно; - всемирный День отказа от курения.	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
декабрь	- «Неделя здоровья»; - Соревнования по скандинавской ходьбе; - Соревнования в Парке Космонавтов в рамках акции «Ура, каникулы»; - Хоккей на валенках; - Городской турнир по боулингу	- Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - Школьный турнир по шашкам	-осторожно, вирус! - история возникновения игры в шашки	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
январь	- «Неделя здоровья»; - Участие в Новогодних спортивных мероприятиях парка Космонавтов, в рамках Акции «Ура, каникулы» - Соревнования в Парке Космонавтов в рамках акции «Ура, каникулы»	- Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - Общешкольный конкурс рисунков «Мы любим спорт»	- Спортивные секции Ижевска; - мы любим спорт	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
февраль	- «Неделя здоровья»; - Акция «Мама папа я – спортивная семья»; - «Зарница отцов»	- посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - школьный турнир по Дартсу	- история возникновения игры в Дартс; - Зарница отцов	Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик

				к
март	<ul style="list-style-type: none"> - «Неделя здоровья; - Участие в праздничных спортивных мероприятиях, посвящённых Масленице, в парке Космонавтов; - Соревнования по скандинавской ходьбе; - Всероссийская акция «10 тысяч шагов к жизни» 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - школьный турнир по шахматам; - посещение лыжного комплекса Г.А. Кулаковой 	<ul style="list-style-type: none"> - видеоуроки: «Г.А. Кулакова» - « Спортсмены УР» - Киберспорт – спорт будущего? 	<ul style="list-style-type: none"> Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
апрель	<ul style="list-style-type: none"> - «Неделя здоровья; - Турнир «Кожанный мяч» - Всероссийский День здоровья 	<ul style="list-style-type: none"> - посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - весёлые старты - Общешкольные соревнования по волейболу 	<ul style="list-style-type: none"> -неделя здоровья; - всероссийский День здоровья; - спортивные клубы Ижевска 	<ul style="list-style-type: none"> Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик
май	<ul style="list-style-type: none"> - «Неделя здоровья; Всероссийский забег, посвящённый празднованию Дня Победы 	<ul style="list-style-type: none"> - Посещение спортивных мероприятий в рамках городского проекта «Открывая Ижевск»; - общешкольные соревнования по лёгкой атлетике; 	<ul style="list-style-type: none"> -спорт в нашей жизни»; - береги здоровье с молодёжью 	<ul style="list-style-type: none"> Зам. директора по ВР, руководитель ШСК, медийщик