

План работы школьного спортивного клуба на 2024-2025 учебный год

Цель работы ШСК:

Повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

1. создание нормативно-правовой базы ШСК;
2. реализации образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
3. вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
4. проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований по направлениям;
5. комплектование и подготовка команд учащихся для участия в районных соревнованиях;
6. комплектование и подготовка учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне»;
7. пропаганда здорового образа жизни, личностных и общественных ценностей физической культуры и спорта.

Мероприятия на 2024-2025 учебный год

Спартакиада

Руководство проведением Спартакиады.

Общее руководство подготовкой и проведением Спартакиады осуществляет физкультурно-спортивный совет школы.

Непосредственное проведение Спартакиады возлагается на главного судью.

Порядок проведения Спартакиады.

Основные виды спартакиады школьников МБОУ «Солнцевской СОШ» проводиться будет в зависимости от положения районной спартакиады школьников, виды не входящие в перечень соревновательных видов районной Спартакиады будут проводиться между основными видами.

4. Программа Спартакиады.

В программу Спартакиады входят:

- 17 видов спорта среди учащихся старшего возраста (8-11 кл.);
- 13 видов спорта среди учащихся среднего возраста (5-7 кл.).

Старший возраст

1. Баскетбол юноши

Состав команды от 6 до 12 человек. Игра проходит в формате 4*4. Продолжительность игры 4 четверти по 5 мин. В случае ничейного счета проводятся дополнительные четверти продолжительностью 5 мин до нарушения равновесия в счете. Игры проводятся по круговой системе в один круг.

2. Баскетбол девушки

Состав команды от 6 до 12 человек. Игра проходит в формате 4*4. Продолжительность игры 4 четверти по 4 мин. В случае ничейного счета проводятся дополнительные четверти продолжительностью 4 мин до нарушения равновесия в счете. Игры проводятся по круговой системе в один круг.

3. Шашки

Состав команды: 4 человека, в составе 2 девушек и 2 юношей. 1 доска – юноша, 2 доска – юноша, 3 доска – девушка, 4 доска – девушка.

4. Шахматы

Состав команды 3 человека, в составе 1 девушки и 1 юноши в обязательном порядке, и 1 участник по выбору класса. 1 доска – юноша, 2 доска – девушка, 3 доска – смешанная.

5. Волейбол

Состав команды от 6 до 12 человек (не менее двух девушек на площадке). Игра проходит в формате 6*6. Продолжительность игры: до 25 очков в партии (с минимальным разрывом в 2 очка) до 2 побед, 3 партия играется до 15 очков (с минимальным разрывом в 2 очка). Игры проводятся по круговой системе в один круг.

6. Мини-футбол

Состав команды от 6 до 10 человек. Игра проходит в формате 5*5 (в том числе вратарь). Продолжительность игры 2 тайма по 15 мин. В случае ничейного счета проводится серия пенальти по 3 удара, либо до нарушения равновесия в счете. Игры проводятся по круговой системе в один круг.

7. Хоккей

Состав команды от 6 до 10 человек. Игра проходит в формате 6*6 (в том числе вратарь). Продолжительность игры 3 периода по 15 мин. В случае ничейного счета проводится булитная серия по 3 броска, либо до нарушения равновесия в счете. Игры проводятся по круговой системе в один круг.

8. Настольный теннис

Состав команды 3 человека, в составе 1 девушки и 1 юноши в обязательном порядке, и 1 участник по выбору класса. 1 стол – юноша, 2 стол - девушка, 3 стол – смешанный.

9. Дартс

Состав команды 6 человек, независимо от пола. Каждый участник совершает 10 серий по 3 броска. Командный зачет осуществляется по 5 лучшим участникам.

10. Перетягивание каната

Состав команды 6 человек, независимо от пола. Схватки проводятся по круговой системе в один круг.

11. Осенний кросс

Состав команды 8 человек, независимо от пола. Юноши преодолевают дистанцию 1000 м, девушки – 500м. Командный зачет осуществляется по 6 лучшим участникам.

12. Легкая атлетика

Состав команды не менее 6 человек. Соревнования проводятся по следующим видам: 100м – юноши, 100м – девушки, 200м – юноши, 200м – девушки, 400м – юноши, 400 м – девушки, 800м – девушки, 1500м – юноши, прыжки в длину с разбега – юноши, прыжки в длину в разбега – девушки, смешанная эстафета (2 юноши, 2 девушки) 4*100м. Каждый участник имеет принимать участие в не более, чем в 2-х видах (не считая эстафеты). В каждом виде программы должен быть заявлен участник от каждого класса. Командный зачет осуществляется по лучшим 8 результатам (из них обязательный вид - эстафета)

13. Шорт-трек

Состав команды 6 человек, независимо от пола. Юноши преодолевают 7 кругов, девушки – 5 кругов. Командный зачет осуществляется по лучшим участникам. Командный зачет осуществляется по 4 лучшим участникам (из них обязательно не менее одной девушки)

14. Лыжные гонки

Состав команды не менее 6 человек. Соревнования проводятся по следующим видам: 1000м – юноши, 1000м – девушки, 3000м – юноши, 2000м – девушки, смешанная эстафета (2 юноши, 2 девушки) 4*500м. В каждом виде программы должен быть заявлен участник от каждого класса. Командный зачет осуществляется по лучшим 6 результатам (из них обязательный вид - эстафета)

15.Полиатлон зимний

Состав команды - 3 человека (обязательно не менее 1 девушки).

Соревнования проводятся по следующим видам:

1 вид - лыжные гонки: 3000м – юноши, 1000м – девушки,

2 вид – гимнастика: подтягивание на перекладине – юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа - девушки.

3 вид – стрельба.

Личный зачет осуществляется по сумме мест в трёх видах программы.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2 результатам (из них обязательно – 1 девушка).

16.Полиатлон летний

Состав команды - 3 человека (обязательно не менее 1 девушки).

Соревнования проводятся по следующим видам:

1 вид – легкая атлетика: 100м и 3000м – юноши, 100м и 1000м – девушки,

2 вид – метание гранаты.

3 вид – стрельба.

Личный зачет осуществляется по сумме мест в трёх видах программы.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2 результатам (из них обязательно – 1 девушка).

17.ГТО

Соревнования проводится в два этапа. Состав команды не ограничен.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2-м участникам (1-девушка, 1-юноша)

Общий зачет осуществляется по 8 лучшим видам спорта, из которых в обязательный зачет идут любые 2 игровых вида спорта, 3 циклических вида спорта.

Средний возраст

1. Шашки

Состав команды: 4 человека, в составе 2 девушек и 2 юношей. 1 доска – юноша, 2 доска – юноша, 3 доска – девушка, 4 доска – девушка.

2. Пионербол

Состав команды от 6 до 12 человек (не менее двух девушек на площадке). Игра проходит в формате 6*6. Продолжительность игры: до 25 очков в партии (с минимальным разрывом в 2 очка) до 2 побед, 3 партия играется до 15 очков (с минимальным разрывом в 2 очка). Игры проводятся в двух подгруппах со стыковыми матчами.

3. Мини-футбол

Состав команды от 6 до 10 человек. Игра проходит в формате 5*5 (в том числе вратарь). Продолжительность игры 2 тайма по 15 мин. В случае ничейного счета проводится серия пенальти по 3 удара, либо до нарушения равновесия в счете. Игры проводятся в двух подгруппах со стыковыми матчами.

4. Настольный теннис

Состав команды 3 человека, в составе 1 девушки и 1 юноши в обязательном порядке, и 1 участник по выбору класса. 1 стол – юноша, 2 стол – девушка, 3 стол – смешанный.

5. Дартс

Состав команды 6 человек, независимо от пола. Каждый участник совершает 10 серий по 3 броска. Командный зачет осуществляется по 5 лучшим участникам.

6. Перетягивание каната

Состав команды 6 человек, независимо от пола. Схватки проводятся по круговой системе в один круг

7. Осенний кросс

Состав команды 8 человек, независимо от пола. Юноши преодолевают дистанцию 1000 м, девушки – 500м. Командный зачет осуществляется по 6 лучшим участникам

8. Легкая атлетика

Состав команды не менее 6 человек. Соревнования проводятся по следующим видам: 100м – юноши, 100м – девушки, 200м – юноши, 200м – девушки, 400м – юноши, 400 м – девушки, 800м – девушки, 1500м – юноши, прыжки в длину с разбега – юноши, прыжки в длину в разбега – девушки, смешанная эстафета (2 юноши, 2 девушки) 4*100м. Каждый участник имеет принимать участие в не более, чем в 2-х видах (не считая эстафеты). В каждом виде программы должен быть заявлен участник от каждого класса. Командный зачет осуществляется по лучшим 8 результатам (из них обязательный вид - эстафета)

9. Шорт-трек

Состав команды 6 человек, независимо от пола (не менее одной девушки). Юноши преодолевают 6 кругов, девушки – 4 кругов. Командный зачет осуществляется по лучшим участникам. Командный зачет осуществляется по 4 лучшим участникам (из них обязательно не менее одной девушки)

10. Лыжные гонки

Состав команды не менее 6 человек. Соревнования проводятся по следующим видам: 1000м – юноши, 1000м – девушки, 2000м – юноши, 1500м – девушки, смешанная эстафета (2 юноши, 2 девушки) 4*500м. В каждом виде программы должен быть заявлен участник от каждого класса. Командный зачет осуществляется по лучшим 6 результатам (из них обязательный вид - эстафета)

11. Полиатлон зимний

Состав команды - 3 человека (обязательно не менее 1 девушки).

Соревнования проводятся по следующим видам:

1 вид - лыжные гонки: 3000м – юноши, 1000м – девушки,

2 вид – гимнастика: подтягивание на перекладине – юноши, сгибание-разгибание рук в упоре лежа - девушки.

3 вид – стрельба.

Личный зачет осуществляется по сумме мест в трёх видах программы.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2 результатам (из них обязательно – 1 девушка).

12. Полиатлон летний

Состав команды - 3 человека (обязательно не менее 1 девушки).

Соревнования проводятся по следующим видам:

1 вид – легкая атлетика: 100м и 3000м – юноши, 100м и 1000м – девушки,

2 вид – метание гранаты.

3 вид – стрельба.

Личный зачет осуществляется по сумме мест в трёх видах программы.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2 результатам (из них обязательно – 1 девушка).

13. ГТО

Соревнования проводится в два этапа. Состав команды не ограничен.

Командный зачет осуществляется по лучшим 2-м участникам (1-девушка, 1-юноша)

Зачет осуществляется по 6 лучшим видам спорта, из которых в обязательный зачет идут любые 2 игровых вида спорта, 2 циклических вида спорта.

5. Участники Спартакиады.

В соревнованиях Спартакиады принимают участие учащиеся МБОУ «Солнцевской СОШ», имеющие предварительную подготовку и допущенные врачом по состоянию здоровья.

Если в классе не хватает или по уважительных отсутствовать игрок, который должен был выступать за класс, он может быть заменен на ученика либо из параллельного класса либо из класса младшего него, не входящего в состав своего класса. В соревнованиях среди юношей – девушка может менять юношу, в соревнованиях среди девушек юноша не может

6. Определение победителей.

Победители и призеры в отдельных видах спорта определяются согласно действующих правил соревнований по видам спорта.

В спартакиаде школьников МБОУ «Солнцевской СОШ» командные места определяются по наименьшей сумме очков (мест), набранных командами в течение учебного года с учетом требований настоящего Положения.

В случае равенства очков преимущество получает команда, имеющая:

1. наибольшее количество первых, вторых, третьих и т. д. мест по всем видам спорта.
2. место выше в обязательных видах спорта

За неучастие в обязательном виде спорта команды получают неполный зачет и награждаются после команд с полным зачетом, даже при меньшем очков мест.

За неучастие в любом виде команды получают последнее место в этом виде спорта.

7. Награждение.

Команда-победитель Спартакиады награждается Кубком и дипломом. Призеры Спартакиады – дипломами соответствующих степеней.

Награждение команд-победителей и призеров по видам спорта, а также победителей и призеров в личном первенстве проводится согласно положениям проведения соревнований по видам спорта.

8. Порядок подачи заявок.

Именные заявки, заверенные классным руководителем, подаются не позднее чем за один час до начала соревнований. При неправильном оформлении заявки или ее отсутствии команда к соревнованию не допускается.

9. Финансирование.

Расходы, связанные с финансированием Спартакиады, осуществляет Администрации школы и физкультурно-спортивный совет школы. Администрации школы и Администрация села предоставляет спортивные сооружения для проведения спартакиады на безвозмездной основе.

10. Примечание.

Главная судейская коллегия оставляет за собой право вносить изменения в сроки и места проведения соревнований.