

Министерство образования Кировской области
Кировское областное государственное общеобразовательное автономное учреждение
«Кировский кадетский корпус имени Героя Советского Союза А. Я. Опарина»

СОГЛАСОВАНО

Председатель спортивного клуба
КОГОАУ «Кировский кадетский
корпус имени Героя Советского
Союза А.Я. Опарина»


Перминов А.Д.
« 01 » 09 2022 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор КОГОАУ «Кировский
кадетский корпус имени Героя
Советского Союза А.Я. Опарина»



Семейшев А.Л.
2022 г

ПЛАН

Кадетского Спортивного Клуба

«КСК»

2022 – 2023 уч. год

2022 г.

1. Организационная работа

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Работа с классными руководителями и воспитателями по выбору физоргов на 2022-2023 уч.г.	до 12.09.22	Воспитатели, кл. рук-ли 7-11 классы (взвода)	12.09.22
Утверждение плана-графика выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО кадет на 2022-2023	до 05.09.22	Председатель КСК	05.09.22
План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО кадетами корпуса	в течении 2022-2023 уч.г.	Учителя физры, тренера, кл рук-ли, воспитатели, физорги кл(вз)	в течении 2022-2023 уч.г.
Составление и утверждение календаря спортивно-массовых мероприятий на год в клубе	Сентябрь 2022	Председатель КСК	Сентябрь 2022
Инструктаж с воспитателями, классными руководителями по планированию и проведению спортивно-массовой работы в классах (взводах)	Сентябрь 2022	Председатель КСК	Сентябрь 2022
Проведение инструктажа физоргов и судей по спорту перед соревнованиями и спортивными мероприятиями	Сентябрь 2022	Председатель КСК	Сентябрь 2022
Приобщение воспитателей, кл. рук-лей, учителей, родителей (законных представителей) к подготовке и проведению спортивных мероприятий	в течении 2022-2023 уч.г.	Председатель КСК, зам. директора по ВР	В течении 2022-2023 уч.г.
Организация и проведение спортивного конкурса «Самый спортивный класс»	07.04.2022	Председатель КСК, зам. директора по ВР, воспитатели, кл. рук-ли, физорги	07.04.2023
Организация и проведение спортивного конкурса «Лучший спортсмен корпуса»	30.04. 2023	Председатель КСК, зам. директора по	30.04. 2023

		ВР, воспитатели, кл. рук-ли, физорги директора по ВР, кл. рук-ли, физорги	
Поддержка связи с социумом	В течении учебного года	Председатель КСК, зам. директора по ВР	В течении учебного года

2 План-график выполнения испытаний комплекса ВФСК ГТО кадетами

№	Сроки выполнен ия норматив а	Наименовани е выполняемог о норматива		База сдачи нормативов	При меча ние
		юноши	девушки		
1	1 четверть	Легкоатлетический кросс на длинную дистанцию		Стадион корпуса	7-11
2	2 четверть	Легкоатлетический кросс на короткую дистанцию		Стадион корпуса	7-11
3	3 четверть	1 чемпионат по зимним видам спорта Походы в зачёт ГТО		Стадион, спортивный зал, тренажёрный зал корпуса	7-11
4	4 четверть	Фестиваль ГТО Отчет годовой		Стадион, спортивный зал, тренажёрный зал корпуса	7-11

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму к выполнению ВФСК ГТО.

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, лыжам, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

4. Рекомендованные мероприятия по агитации и пропаганде физической культуры и спорта

Мероприятия	Сроки	Ответственные	Дата выполнения
Рекомендовать воспитателям, кл. рукам включать в тематику кадетских часов, родительских собраний беседы по ВФСК ГТО, ЗОЖ, гигиене, физкультуре и спорту	В течении учебного года	Воспитатели Кл. рук-ли	В течении учебного года
Планировать на кадетские часы и внеурочное время прогулки на лыжах, выход на природу, туристические походы и т.д.	В течении учебного года	Воспитатели Кл. рук-ли, физорги	В течении учебного года
Участие команды взводов в корпусных, районных, поселковых соревнованиях, спартакиадах.	В течении учебного года	Воспитатели Кл. рук-ли, физорги	В течении учебного года
Подведение итогов спортивно-массовой работы за год (конкурсов «Самый спортивный класс(взвод)» и «Лучший спортсмен корпуса»)	4 четверть	Председатель КСК, зам. по ВР, воспитатели, кл. рук-ли, физорги	Май 2023
Награждения, поощрения отличившихся кадет, воспитателей и классных руководителей.	4 четверть	Председатель КСК, зам. по ВР, воспитатели, кл. рук-ли, физорги	Май 2023