

Комитет образования, науки и молодежной политики
Волгоградской области
государственное казенное общеобразовательное
учреждение «Волгоградская школа-интернат №3»
(ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №3»)



Директор школы-интерната № 3

Н.В. Соловьева

Приказ ГКОУ «Волгоградская школа-интернат №3»

« 31 » 2022 № 195

Календарный план
физкультурно-оздоровительных
и спортивно-массовых мероприятий
на 2022-2023 учебный год

Руководитель ШСК
Овчинников А.С.

Волгоград
2022

| № п/п | Мероприятие | Класс | Сроки |
|-------|--|-----------------|----------|
| 1 | "Здравствуй школа" – физкультурно-спортивный праздник | 1-4 | сентябрь |
| 2 | Школьный осенний легкоатлетический кросс | 5-11 | сентябрь |
| 3 | Полоса препятствий физкультурно-оздоровительное мероприятие | Вариант 2 | сентябрь |
| 4 | «3-тьи Волгоградские «Специальные Олимпийские Игры «Игры на Волге 2022» | 5-11 | сентябрь |
| 5 | День здоровья «Наша планета – планета Здоровья!», посвящённый всемирному Дню туризма | 2-11 | октябрь |
| 6 | Спортивный праздник «Веселые старты» | 1-4 | октябрь |
| 7 | Соревнования по вышибалам с мячом | 2-5 | ноябрь |
| 8 | «Проще простого» - физкультурно-оздоровительное мероприятие | Вариант 2 | декабрь |
| 9 | Соревнование по перетягиванию каната | 5-11 | декабрь |
| 10 | Турнир по шашкам, шахматам | 5-11 | январь |
| 11 | «Веселые старты» | 1-4, вариант 2 | февраль |
| 12 | Соревнования «А ну-ка, мальчики!» | 5-11 | февраль |
| 13 | Соревнования «А ну-ка, девочки» | 5-11 | март |
| 14 | «Мама, папа, я - здоровая семья» | 1-4 | март |
| 15 | Соревнования по дартсу | 2-11 | апрель |
| 16 | «Всемирный день здоровья» | 1-11, вариант 2 | апрель |
| 17 | Легкая атлетика | 9-11 | апрель |
| 18 | Областная спартакиада обучающихся, воспитанников государственных общеобразовательных организаций | 5-10 | май |
| 19 | Первенство по футболу | 7-10 | май |
| 20 | Военно-спортивная игра "Зарница" | 5-11 | май |
| 21 | Соревнования по легкой атлетике | 1-11 | май |
| 22 | Спортивно-развлекательное мероприятие "Здравствуй, лето!" | 1-4, вариант 2 | июнь |

Тематика классных часов по ЗОЖ

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">1 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня • Уход за зубами • Забота о глазах • В гостях у Мойдодыра • Один дома • Игры и игрушки. • Жадность и жадины. • Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. | <p style="text-align: center;">2 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. • Правильное питание • Правильная осанка • Пожарная безопасность в школе и дома • Безопасность в доме • Падение с высоты. Опасность открытого окна, катания на перилах и т.д. • Правила безопасности при катании на велосипеде. |
| <p style="text-align: center;">3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как предостеречь себя от вредных привычек. • Кто нас лечит? • Прививки от болезней. • Что нужно знать о лекарствах • Осторожно - электричество • Правила поведения на воде • Осторожно – лед. Правила поведения на льду • Почему мы часто говорим неправду? • Надо уметь сдерживать себя. • Правила поведения за столом | <p style="text-align: center;">4 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как сделать сон полезным. • Движение – это жизнь • Как организовать свой отдых после уроков. Ожоги. Опасность при пользовании пиротехническими средствами • Оказание первой помощи при простых травмах • Мой компьютер – плюсы и минусы. • Почему мы часто не слушаем родителей? • Культура поведения |

| | |
|--|---|
| <p style="text-align: center;">5 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Принципы рационального питания. • Здоровые привычки - здоровый образ жизни • Тренировка памяти. • Память и обучение. • Чем заняться после школы. • Как выбирать себе друзей. • Памятные даты моей семьи. • Профессии милосердия и добра. | <p style="text-align: center;">6 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • От чего зависит рост и развитие организма. • Физические особенности развития мальчика и девочки. • Утомление и переутомление. • Я - дома, я - в школе, я - среди друзей. • Иметь своё мнение – это важно?! • Нехорошие слова. • Обычаи и традиции народов мира. |
| <p style="text-align: center;">7 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Питание и восстановление. • Пищевые добавки и витамины • Стрессы и их влияние на здоровье. • Правильное дыхание. • Привычки и здоровье • Токсичные вещества и ПАВ • Умение управлять собой • Компьютер в жизни человека. | <p style="text-align: center;">8 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Мальчик или мужчина • Эмоции и двигательная активность. <p>Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек</p> <ul style="list-style-type: none"> • Портрет друга, которого я хотел бы иметь • Люди, на которых хотелось бы быть похожим. • Что меня радует и огорчает в школе. • Страна, в которой мне хотелось бы жить. |
| <p style="text-align: center;">9 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Видео-диспут по профилактике вредных привычек «Чья сторона» • Никотин, алкоголь, наркотики. • Питание и здоровье. • Кризисные состояния у подростков • "Экзамены без стресса" • Чувство взрослости. Что такое? • Я имею право на ... • Пивной алкоголизм – беда молодых | <p style="text-align: center;">10 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Режим дня и оптимальные условия функционирования организма человека. • Психоактивные вещества как фактор риска в жизни человека. • Внимание, СПИД! • Компания в жизни старшеклассника • Прекрасное и безобразное в нашей жизни • Диеты, лечебное питание, голодание, пост |
| <p style="text-align: center;">11 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> • Как сохранить здоровье в наше время • Наркотики • Девичья честь и мужское достоинство • Стресс, срывы, депрессия • Привычки и здоровье • Выбор дальнейшего пути: «За» и «Против». • Нет терроризму | |