

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ №1
 с углубленным изучением
 отдельных предметов»
 Ахметов Р.Р.



Мероприятия на 2022-2023 учебный год
 по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
 «Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-4	Сентябрь, апрель
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	Сентябрь, май
3	Бег на 1, 2 км	1-4	Сентябрь, май
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	Сентябрь, апрель
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	ноябрь
10	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль
11	Метание теннисного мяча в цель	1	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	май

**Календарный план
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
ШСК «ЛУЧ»
на 2022 – 2023 учебный год**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Спартакиада учащихся	В течение года (по плану)	Учителя физ.культуры
Общешкольные соревнования по легкой атлетике среди 1-9 классов	сентябрь	Учителя физ.культуры, кл.рук.
Декада физкультуры и спорта	(по плану)	Учителя физ.культуры, кл.рук.
Общешкольные соревнования по настольному теннису 5- 9 классов.	октябрь	Учителя физ.культуры, кл.рук.
Соревнования по баскетболу для учащихся 5-9 классов	ноябрь-декабрь	Учителя физ.культуры, кл.рук
Веселые старты с элементами баскетбола среди 1-4 классов	декабрь	Учителя физ.культуры, кл.рук
Общешкольные соревнования по Волейболу среди 5-9 классов	январь-февраль	Учителя физ.культуры, кл.рук
Конкурс «Строя и песни»	февраль	Учителя физ.культуры, кл.рук
Игра пионербол среди учащихся 1-4 классов	март	Учителя физ.культуры, кл.рук
Общешкольные соревнования по шахматам и шашкам среди 1-9 классов	апрель	Учителя физ.культуры, кл.рук
Общешкольные соревнования по мини футболу среди 5-9 классов	май	Учителя физ.культуры, кл.рук
Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух». 1-9 классов.	май	Учителя физ.культуры, кл.рук
Организация социальнозначимой деятельности в летний период	июнь-август	Учителя физ.культуры, кл.рук

Организация спортивно-массовой работы в лагере дневного пребывания детей	октябрь	Начальник лагеря, учителя физ.культуры, кл.рук
--	---------	--