Приложение 1

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год**

**по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Нормативы | Ступени | Дата сдачи |
| 1 | Челночный бег 3х10 м | 1-4 | сентябрь |
| 2 | Бег на 30, 60, 100 м | 1-4 | сентябрь |
| 3 | Бег на 1, 2 км | 1-4 | сентябрь |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1-4 | сентябрь |
| 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 | Плавание на 25, 50 м | 1-4 | февраль |
| 11 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, км | 1-4 | февраль |
| 12 | Стрельба из пневматической винтовки | 3-4 | февраль |
| 13 | Метание малого мяча в цель | 1 | май |
| 14 | Метание спортивного снаряда на дальность | 2-4 | май |

Приложение 2

**План**

**физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий**

**на 2022 – 2023 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Мероприятия | Сроки | Ответственные |
| Спартакиада учащихся | В течение года (по плану) | ЗДВР., Учитель физ.культуры |
| Кросс нации | сентябрь |  |
| Соревнования по мини-футболу | октябрь |  |
| Волейбол учителя - ученики | октябрь |  |
| Организация работы спортивных секций | В течение года, по расписанию | ЗДВР, педагоги ДО |
| Общешкольные соревнования по волейболу среди 7-10 классов | ноябрь | ЗДВР., Учитель физ.культуры, кл.рук. |
| Декада физкультуры и спорта | (по плану) | ЗДВР., Учитель физ.культуры, кл.рук.. |
| Общешкольные соревнования по настольному теннису 5- 9 классов. | декабрь | ЗДВР., Учитель физ.культуры, кл.рук. |
| Соревнования по баскетболу для учащихся 5-9 классов | ноябрь-декабрь | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Веселые старты с элементами баскетбола среди 1-4 классов | Декабрь-январь | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Общешкольные соревнования по Волейболу среди 5-9 классов | январь-февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Крещенский марафон | январь |  |
| . Подготовка и проведение спортивного праздника «А ну-ка парни», посвященного дню защитника Отечества 2-5 | февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук., Преподаватель- организатор ОБЖ |
| . Подготовка и проведение спортивного праздника «А ну-ка парни», посвященного дню защитника Отечества 6-10 | февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук., Преподаватель- организатор ОБЖ |
| Соревнования по Тэг-регби 3-5 классов | февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Месячник оборонно-массовой работы | февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук., Преподаватель- организатор ОБЖ |
| Конкурс «Строя и песни» | февраль | Учитель физ.культуры, кл.рук., Преподаватель- организатор ОБЖ |
| Игра пионербол среди учащихся 4-6 классов | март | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Эстафета к 8 марта 1-4, 5-6,7-10 |  |  |
| Общешкольные соревнования по волейбол среди 7-10 классов | март | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Общешкольные соревнования по шахматам и шашкам среди 2-8 классов | апрель | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Фестиваль спорта | апрель |  |
| Общешкольные соревнования по мини футболу среди 5-9 классов | май | ЗДВР., Учитель физ.культуры, кл.рук |
| Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух». 1-9 классов. | май | Учитель физ.культуры, кл.рук |
| День здоровья турпаход | апрель | Учитель физ.культуры, кл.рук., Преподаватель- организатор ОБЖ |
| Организация социально-значимой деятельности в летний период | июнь-август | ЗДВР, учитель физ.культуры, кл.рук |
| Организация спортивно-массовой работы в лагере дневного пребывания детей | июнь | ЗДВР, , учитель физ.культуры, кл.рук |