

Приложение № 3  
 У Т В Е Р Ж Д А Ю  
 Директор  
 МБОУ «Дубенская СОШ»  
 Ю.Ф.Малыйкин,  
 Приказ № 152 от « 20 » сентября 2022г



**План**  
**физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий**  
**школьного спортивного клуба «Сияжар»**  
**на 2022 - 2023 учебный год**

<b>Мероприятия</b>	<b>Сроки</b>	<b>Ответственные</b>
Муниципальные соревнования по легкой атлетике среди общеобразовательных учреждений	сентябрь	Учителя физкультуры
Беседы, посвященные ЗОЖ	В течение года (по плану)	Зам директора по ВР, классные руководители
Организация работы спортивных секций	В течение года, по расписанию	Учителя физкультуры
Проведение внутришкольных соревнований по бегу « Осенний кросс», 2-11 классы	октябрь	Учителя физкультуры
Муниципальные соревнования по баскетболу среди общеобразовательных учреждений	октябрь	Учителя физкультуры.
Муниципальный этап всероссийской олимпиады школьников по физической культуре среди 7-11	ноябрь	Учителя физкультуры.

классов			
Муниципальные соревнования по волейболу среди общеобразовательных учреждений	ноябрь	Учителя физкультуры	
Внутришкольные соревнования по настольному теннису « Чемпион перемён» среди 5-7; 8-11 классов	ноябрь-декабрь	Учителя физкультуры	
Муниципальные соревнования по мини-футболу среди общеобразовательных учреждений	ноябрь-декабрь	Учителя физкультуры	
Семейные старты «Мы веселые ребята» 2-4 класс	январь	Учителя физкультуры	
Лыжный кросс для учащихся 5-11 классов	февраль	Учителя физкультуры	
Муниципальные соревнования по лыжным гонкам среди общеобразовательных учреждений	декабрь-март	Учителя физкультуры	
Внутришкольные соревнования по сноуборду 2-4; 5-6 классы	февраль	Учителя физкультуры	
Внутришкольные соревнования по волейболу 8-11 классов	февраль	Учителя физкультуры.	
Декада физической культуры	февраль	Учителя физкультуры	
Внутришкольные соревнования по военно-прикладным видам спорта «А ну-ка парни» посвященных празднику 23 февраля	февраль	Учитель ОБЖ	

Внутришкольный спортивный праздник « День здоровья»	февраль	Администрация школы, учителя физ.культуры.
Муниципальный этап всероссийских соревнований «Президентские состязания» и «Президентские игры»	март	Учителя физкультуры
Организация и проведения на базе школы районных соревнований по шахматам «Белая ладья»	апрель	Администрация школы, учителя физ.культуры.
Внутришкольные соревнования по эстафетному бегу «Самый быстрый класс» 2-3; 4-5; 6-8; 9-11 классы	апрель	Администрация школы, учителя физ.культуры, классные руководители.
Республиканские соревнования по легкой атлетике	апрель	Учителя физкультуры.
Муниципальные соревнования по футболу «Кожаный мяч» среди общеобразовательных учреждений	апрель-май	Учителя физкультуры.
Районная легкоатлетическая эстафета по кольцевой села Дубенки	май	Учителя физкультуры.
Республиканский легкоатлетический пробег Поводимово-Дубенки	май	Учителя физкультуры.
Внутришкольные соревнования по спортивному ориентированию «Лесник» 6-8 классы	май	Учителя физкультуры.
Муниципальные соревнования по туризму	май	Учителя физкультуры.

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

<b>№</b>	<b>Нормативы</b>	<b>Ступени</b>	<b>Дата сдачи</b>
1	Челночный бег 3х10 м	1-5	сентябрь, апрель
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь, май
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-5	сентябрь, май
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь, апрель
5	Осенний фестиваль ГТО	1-5	сентябрь-ноябрь
6	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	сентябрь, май
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь, апрель
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь, апрель
9	Стибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь, апрель
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь, апрель
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь, апрель
12	Метание теннисного мяча в цель	1-2	сентябрь, май
13	Зимний фестиваль ГТО		январь- февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	январь, февраль
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	декабрь, май