



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ НАО «НШ-ДС п. Бугрино»

*Ледкова* /Т.А.Ледкова/

Приказ № *61-000* от « *31* » августа 2022г.

**План**  
**физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий**  
**на 2022-2023 учебный год**

№	Мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Первенство школы по легкой атлетике	Сентябрь	Руководитель ШСК, члены ШСК
2	Шахматно-шашечный турнир	Октябрь	Руководитель ШСК, члены ШСК
3	Веселые старты с элементами баскетбола	Ноябрь	Руководитель ШСК, члены ШСК
4	Турнир по настольному теннису	Декабрь	Руководитель ШСК, члены ШСК
5	Первенство школы по пионерболу	Январь	Руководитель ШСК, члены ШСК
6	Первенство школы по мини-футболу	Февраль	Руководитель ШСК, члены ШСК
7	Спринт на лыжах 1 км	Март	Руководитель ШСК, члены ШСК
8	Лыжные соревнования - Эстафета	Апрель	Руководитель ШСК, члены ШСК
9	Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух»	Май	Руководитель ШСК, члены ШСК
10	День здоровья школьный туристический поход	По плану	Руководитель ШСК, члены ШСК
11	Организация спортивно-массовой работы в лагере дневного пребывания детей	Июнь	Начальник лагеря, воспитатель

### 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	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	Бег на лыжах 1,2,3 км	1-4	Март
11	Метание теннисного мяча в цель	1-4	Май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	1-4	Май