

Утверждаю
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
М. С. Гарькавый
Приказ №50 «30» 08.2022 г.



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

№	Мероприятия	Ответственный	Сроки исполнения
1.	Беседы, посвященные ЗОЖ	Эрембетова, Запорожцев	В течение года
2.	Умные перемены. Спортивная	Эрембетова, Запорожцев	В течение года
3.	Осенний кросс	Эрембетова, Запорожцев	Сентябрь
4.	Веселые старты	Эрембетова, Запорожцев	Октябрь
5.	Спортивная эстафета, посвященная Международному дню отказа от курения	Эрембетова, Запорожцев	Ноябрь
6.	Товарищеские встречи по пионерболу	Эрембетова, Запорожцев	В течение года
7.	Соревнования по мини футболу	Эрембетова, Запорожцев	Декабрь
8.	Общешкольный спортивный праздник «Я выбираю здоровый образ жизни!»	Эрембетова, Запорожцев	Январь
9.	Лыжные гонки «День лыжника»	Эрембетова, Запорожцев	Февраль
10.	Соревнования по настольному теннису	Эрембетова, Запорожцев	Март
11.	Участие в школьном турнире по шашкам и шахматам	Эрембетова, Запорожцев	Апрель
12.	День здоровья	Эрембетова, Запорожцев	Май
13.	Участие в товарищеских встречах по волейболу и пионерболу	Эрембетова, Запорожцев	В течение года

Утверждаю
Директор МКОУ «Русинская СОШ»
М. С. Гарькавый
Приказ №50 «30» 08.2021 г.



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

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3x10 м	1-5	сентябрь
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
	Плавание на 25, 50 и 100м	1-5	февраль
	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	июнь