**Мероприятия на 2021-2022 учебный год**

**по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса**

 **«Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Нормативы**  | **Ступени**  | **Дата сдачи** |
| 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 | Сгибание 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  |

**Календарный план**

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

**на 2021 - 2022 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| Спартакиада учащихся общеобразовательных учреждений муниципального района | В течение года (по плану) |  Учителя физкультуры |
| Беседы, посвященные ЗОЖ | В течение года (по плану) | Педагог-организатор.  |
| Организация работы спортивных секций | В течение года, по расписанию | Учителя физкультуры  |
|  Месячник спортивно – патриотического воспитания | (по плану) |  Учителя физкультуры, кл. рук.,  |
| Общешкольные соревнования по пионерболу 1-2; 3-4-5 классов. | январь | Учителя физкультуры, кл. рук. |
| Общешкольные соревнования по футболу1-4; 5-8 классов. | февраль |  Учителя физкультуры, кл. рук. |
| Веслые старты «Мы веселые ребята» 1-4 класс | февраль | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Соревнования по волейболу для учащихся 7-11 классов | январь | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Соревнования «От игры к спорту» 1-4 классы | март | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Соревнования по баскетболу для учащихся 5-11 классов | Декабрь -январь | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Общешкольные соревнования по пионерболу 1-2; 3-5 классы | март | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Общешкольные соревнования по Волейболу 8-11 классов | февраль | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Соревнования по стритболу для учащихся 5-11 классов | март | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Веселые старты «Букварь спорта» 1-4 классы | май | Учителя физ. культуры, кл. рук |
| Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух». 1-11 классов. | май | Учителя физкультуры, кл. рук |
| Организация социально-значимой деятельности в летний период | июнь-август | Зам. дир. по УВР, учителя физкультуры, кл. рук |