УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №25»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бурцева И.И.

31.08.2022

**План мероприятий школьного спортивного клуба «Русичи»**

**на 2022 - 2023 год**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Мероприятия** |
| Сентябрь  | 1. Осенний кросс 1-11класс

 Дистанции 1-4 классы: 300 м, 500 м; 5-11 классы 500 м, 800 м, 1000м1. Легкоатлетическое четырёхборье 5-11 классы

а) бег 60 м, 100 мб) прыжок в длину с местав) метание мяча (150г), гранаты (700г)г) бег 1000 м1. Военно-патриотическая эстафета к «Дню Здоровья» 5-10 классы, 11 класс в судействе
2. Веселые старты ко «Дню здоровья» 1-4 классы
 |
| Октябрь  | 1. Волейбол 5-8 классы (смешанные команды девочки и мальчики)
2. Баскетбол 5-8 классы (смешанные команды девочки и мальчики)
3. Школьный этап олимпиады по физкультуре 5-11 классы (желающие)
 |
| Ноябрь  | 1. «Веселые старты» с элементами спортивных и подвижных игр 1-4 классы
2. Баскетбол 3-4 классы (мальчики), (девочки)
3. Флорбол 3-5 классы, 6-8 классы (смешанные команды)
4. Мини-футбол 4-6 классы (мальчики)
 |
| Декабрь  | 1. Школьный этап Всероссийских спортивных соревнований среди школьников «Президентские состязания» 5-8 классы.

а) бег 30 мб) прыжок в длину с места в) подтягивание (м), пресс (д)г) наклон из И.п.-сидя, на гибкость  |
| Январь  | 1. Игры и эстафеты на свежем воздухе «Зимушка зима» 1-4 классы.
2. Лыжные гонки 1-11 классы

Дистанции 1-4 классы: 300 м, 500 м; 5-11 классы: 800 м, 1000 м, 2000 м |
| Февраль | 1. Волейбол (юноши), (девушки)

8-10 классы против 9-11 классов;1. «А, ну-ка, парни!» ко Дню Защитника Отечества

а) гиря 16 кгб) подтягивание на перекладине в) отжимание г) жим штанги  |
| Март | 1. Шахматно-шашечный турнир (все желающие)
2. День прыгуна

 Соревнования по прыжкам в высоту от класса 3 девочки + 3 мальчика 1. «А, ну-ка, девочки!» ко Дню 8 марта
 |
| Апрель  | 1. «Весенний кросс»

5-11 классы 500 м, 800 м, 1000 м1-4 классы 300 м, 800 м1. Легкоатлетическое 4-хборье 5-11 классы

а) 60 м, 100 мб) прыжки в длину в) метание мячаг) эстафета 4\*1001. Футбол 8-10 классы против 9-11 классов
 |
| Май  | 1. Военно-патриотическая эстафета посвящённая 9 маю

5-11 классы (смешанные команды девочки и мальчики)1. Военно-патриотический школьный поход ко Дню Победы

1-11 классы + родители.  |