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, 1000м   1. Легкоатлетическое четырёхборье 5-11 классы   а) бег 60 м, 100 м  б) прыжок в длину с места  в) метание мяча (150г), гранаты (700г)  г) бег 1000 м   1. 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 м  б) 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 кг  б) 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 м  1-4 классы 300 м, 800 м   1. Легкоатлетическое 4-хборье 5-11 классы   а) 60 м, 100 м  б) прыжки в длину  в) метание мяча  г) эстафета 4\*100   1. 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. |