

Утверждаю
Директор МБОУ «Лицей 35» НМР



**План
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
на 2025- 2026 учебный год**

Мероприятия	Сроки	Ответственные
Спартакиада учащихся общеобразовательных учреждений Уватского муниципального района	В течение года (по плану)	ЗДВР., Учителя физ.культуры
Радиобеседы, посвященные ЗОЖ	В течение года (по плану)	Педагог-организатор,
Организация работы спортивных секций	В течение года, по расписанию	ЗДВР, педагоги ДО
Проведение кросса	сентябрь	ЗДВР., Учителя физ.культуры, кл.рук.
Декада физкультуры и спорта	(по плану)	ЗДВР., Учителя физ.культуры, кл.рук., п.о., мед.раб.
Общешкольные соревнования по пионерболу 5-8 классов.	октябрь	ЗДВР., Учителя физ.культуры, кл.рук.
Общешкольные соревнования по футболу 5-8 классов.	октябрь	ЗДВР., Учителя физ.культуры, кл.рук.
Соревнования по волейболу для учащихся 9-11 классов	ноябрь	Учителя физ.культуры, кл.рук
Соревнования среди школьного округа по ГТО	ноябрь	Учителя физ.культуры, кл.рук, школьный округ
Соревнования по баскетболу для учащихся 5-11 классов	декабрь - январь	Учителя физ.культуры, кл.рук
Общешкольные соревнования по пионерболу	февраль	Учителя физ.культуры, кл.рук

5-7классов		
Общешкольные соревнования по Волейболу 8-11 классов	февраль	Учителя физ.культуры, кл.рук
Соревнования по стритболу для учащихся 5-11 классов	март	Учителя физ.культуры, кл.рук
Лыжный кросс для учащихся 5-11 классов	март	Учителя физ.культуры, кл.рук
Губернаторские состязания для учащихся 5-11 классов	В течение года	Учителя физ.культуры, кл.рук
Областная профилактическая акция «Областная зарядка»	Октябрь - май	ЗДВР, п.о., Учителя физ.культуры, кл.рук, специалисты ведомств (по согласованию)
Весенний кросс «В здоровом теле здоровый дух». 5-11 классов.	май	Учителя физ.культуры, кл.рук
Организация социально-значимой деятельности в летний период	июнь-август	ЗДВР, учителя физ.культуры, кл.рук

**Мероприятия на 2025-2026 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
5	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
11	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
13	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
16	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь