

**План работы школьного спортивного клуба «Взлёт»
на 2024 – 2025 учебный год МКОУ Юровская СОШ**

Цель работы ШСК: повышение массовости занятий учащимися физической культурой и спортом для вовлечения их в систематический процесс физического и спортивного совершенствования.

Задачи:

- реализация образовательных программ дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности;
- вовлечение учащихся в систематические занятия физической культурой и спортом;
- проведение школьных спортивно-массовых мероприятий и соревнований учащихся к ВФСК «Готов к труду и обороне».

**Мероприятия на 2024-2025 учебный год
по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3х10 м	1-6	Сентябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	2-6	Сентябрь
3.	Бег на 1, 2 км, 3 км	1-6	Сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-6	Октябрь
5.	Подтягивание из висалежа на низкой перекладине	1-6	Октябрь
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-6	Сентябрь
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-6	Сентябрь
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-6	Октябрь
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-6	Октябрь
10.	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Сентябрь
11.	Метание мяча 150 г.	3-5	Сентябрь
12.	Метание гранаты 700 г	6	Сентябрь
13.	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-6	Февраль

**План
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий
на 2024 - 2025 учебный год**

Мероприятия	Классы	Сроки	Ответственные
Легкоатлетический кросс (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	сентябрь	Учитель физкультуры, классные руководители
Эстафета «Веселые старты» (Спорт.-озд.)	1 – 10 классы	октябрь	Учитель физкультуры, классные руководители
Первенство школы по мини-футболу (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	октябрь	Учитель физкультуры, классные руководители
Спортивный квест (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	декабрь	Учитель физкультуры, классные руководители
Лыжные соревнования «Открытие сезона» (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	январь	Учитель физкультуры, классные руководители
Спортивные праздники: «Папа, мама и я — спортивная семья» «Семейные игры»	1 - 10 классы	январь	Учитель физкультуры
День защитника Отечества «Весёлые старты» (23 февраля) (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	февраль	Заместитель директора по ВР Классные руководители Учитель физкультуры
Личное первенство по настольному теннису (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	март	Учитель физкультуры Классные руководители
Спортивная игра «Олимпийский лабиринт»	1 -10 классы	апрель	Учитель физкультуры, Замдиректора по ВР
«Президентские состязания» (Спорт.-озд.)	1 - 10 классы	апрель	Учитель физкультуры, классные руководители
Акция «Жить здорово!»	1 - 10 классы	май	Учитель физкультуры, Заместитель директора по ВР
Спортивный праздник (Спорт.-озд.)	1-10 классы	май	Учитель физкультуры Заместитель директора по УР Заместитель директора по ВР Классные руководители