

Утверждаю
Директор
МБОУ г. Кургана «СОШ №50»
М.А. Тимофеев
10.01.2023

**ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНОЙ и СПОРТИВНОЙ РАБОТЫ
МБОУ г.Кургана «СОШ №50»
на 2023 год**

№	Мероприятия	Сроки	Место проведения
<i>Мероприятия с обучающимися и их родителями</i>			
1.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	Воркаут
2.	Мастер-класс по воркауту	Май, сентябрь	
3.	Турнир «Самый сильный и ловкий»	Май, июль, сентябрь	
<i>Мероприятия с населением</i>			
4.	Утренняя гимнастика	Ежедневно	
5.	Уличные тренировки	3 раза в неделю	
6.	Спортивно-социальная акция «Всемирный день подтягиваний»	Сентябрь	
7.	Соревнования по воркауту (внутренние): - Подтягивания на турнике - Отжимания на брусьях - Приседания с доп. весом 5 кг - Пресс за 30 сек - Подъем с переворотом - Обруч, скакалка	Апрель- сентябрь	
<i>Мероприятия по подготовке к сдаче норм ГТО для всех категорий населения</i>			
8.	Показательное выступление спортсменами школы	1 раз в месяц	
9.	Регулярные занятия на турнике и брусьях	Ежедневно	
10.	Соревнования по воркауту (внутренние) между спортивными объединениями учреждения	Раз в квартал	
11.	Силовое многоборье	Июнь	
12.	Фристайл	Июль	
13.	Баттлы один на один	Август	