

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 5
им. В.В.Терешковой

_____ Головина Е.Н.

01 сентября 2023 год

**Мероприятия на 2023 - 2024 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№ п/п	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	октябрь
5	Прыжок в длину с разбега	2-5	октябрь
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	ноябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	ноябрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		декабрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	декабрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	февраль
11	Метание теннисного мяча в цель	1-2	март
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	апрель
13	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	май
14	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь