

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

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3x10 м	1	Сентябрь, октябрь
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	Сентябрь, май
	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	В течение года
	Прыжок в длину с разбега	2-5	Сентябрь, май
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	В течение года
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	В течение года
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		В течение года
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	В течение года
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	В течение года
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	Сентябрь, май
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	Сентябрь, май
	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	Февраль, март
	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	Март, апрель
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	Сентябрь, май