

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год**

**по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-4	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	сентябрь
3	Бег на 3,5 км	5-9 кл	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	5-11	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5-11	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5-11	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	5-10	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	5-11	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	5-9	ноябрь
10	Бег на 1 км	5-9	февраль
11	Стрельба из пневматической винтовки	7-9	февраль
12	Метание теннисного мяча в цель	5-8	май

Руководитель ШСК Мат