



**План-график приема зачетов 2026-2027уч. год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Место сдачи	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	декабрь
2	Бег на 60, 100 м	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	апрель
3	Бег на 1, 2 км	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	Октябрь, март
5	Прыжок в длину с разбега	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	апрель
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	декабрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	декабрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	декабрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	ноябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	декабрь
11	Метание теннисного мяча в цель,	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	март
12	Метание теннисного мяча на дальность	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	апрель
13	Стрельба из пневматической винтовки	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	апрель
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3 км	МБОУ Зай-Каратайская НОШ	февраль

Лист согласования			Тип согласования: последовательное	
N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Ахметова Л.Ш.		 Подписано 10.07.2026 - 10:02	-