

**Мероприятия на 2024-2025 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3х10 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	сентябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на	1-5	сентябрь
7.	низкой перекладине		
8.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
9.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
10.	Поднимание туловища из положения	1-5	сентябрь
11.	лежа на спине		
12.	Наклон вперед из положения стоя с	1-5	сентябрь
13.	прямыми ногами на полу		
14.	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
15.	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
16.	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
17.	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
18.	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
19.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь