

Приложение 2
к приказу по школе №259-д
от 01.09.2022

**Мероприятия по внедрению
Всероссийского физкультурно-
спортивного комплекса «Готов к труду и
обороне» на 2022-2023 учебный год**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-5	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-5	сентябрь
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-5	сентябрь
4	Прыжок в длину с разбега	1-5	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	1-5	сентябрь
7	Сгибание и разгибание рук в положении лежа.	1-5	сентябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на по	1-5	сентябрь
10	Метание спортивного снаряда на дальность	1-5	май
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
13	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь