

**Мероприятия на 2021-2022 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 1, 2 км	1-4	сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	сентябрь
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	октябрь
6.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	октябрь
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	октябрь
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	ноябрь
9.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	ноябрь
10.	Полоса препятствий по прикладной физической культуре	1-4	февраль
11.	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль
12.	Метание теннисного мяча в цель	1	май
13.	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	май