

**Мероприятия на 2021-2022 учебный год по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-5	февраль
	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март