

**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	2 - 10	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	2- 10	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	5 - 10	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2 - 10	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	2 - 10	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2 - 10	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2 - 10	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	2 - 10	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2 - 5	ноябрь
10	Метание теннисного мяча в цель	1	май
11	Метание спортивного снаряда на дальность	2 - 10	май

Руководитель СШК:



С.В. Лынько