



**Мероприятия на 2021-2022 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного
комплекса «Готов к труду и обороне»
в МОУ СШ 64**

| Нормативы | Ступени | Дата сдачи |
|--|---------|-------------------|
| Челночный бег 3x10 м | 1-4-5-6 | сентябрь |
| Бег на 30, 60, 100 м | 1-4-5-6 | сентябрь |
| Бег на 1, 2 км | 1-4-5-6 | октябрь |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1-4-5-6 | сентябрь- октябрь |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1-4-5-6 | ноябрь |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1-4-5-6 | октябрь |
| Стибание и разгибание рук в упоре лежа. | 1-4-5-6 | октябрь |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1-4-5-6 | ноябрь |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-4-5-6 | ноябрь |
| Плавание на 25, 50 м | 1-4-5-6 | февраль |
| Бег на лыжах на 1, 2, 3, км | 1-4 | февраль |
| Стрельба из пневматической винтовки | 3-4 | февраль |
| Метание теннисного мяча в цель | 1 | май |
| Метание спортивного снаряда на дальность | 2-4 | май |