



Утверждаю
Директор Б-Поповской СШ
Дьячихина О.Н.
Приказ № 75 от 01.09.22г.

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

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10	1-5	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100м	1-5	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
4	Прыжок в длину с места	1-5	сентябрь
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1-5	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	1-5	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	ноябрь
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	ноябрь
10	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	февраль
11	Метание теннисного мяча в цель	1	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	2-5	май