**Мероприятия**

**на 2022-2023 учебный год**

**по внедрению**

**Всероссийского физкультурно –**

**спортивного комплекса**

**« Готов к труду и обороне»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | нормативы | ступени | Сроки |
| 1 | Челночный бег 3Х10м | 1-5 | Сентябрь |
| 2 | Бег на 30, 60, 100 м | 1-5 | Сентябрь |
| 3 | Бег на 1000,2000,3000 м | 1-5 | Сентябрь |
| 4 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  | Сентябрь |
| 5 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1-5 | Октябрь |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине | 1-5 | октябрь |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 1-5 | октябрь |
| 8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1-5 | ноябрь |
| 9 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5 | Ноябрь |
| 10 | Бег на лыжах 1000,2000, 3000 м | 1-5 | февраль |
| 11 | Стрельба из пневматической винтовки | 4-5 | февраль |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель | 1 | май |
| 13 | Метание спортивного снаряда на дальность | 2-5 | Май |