



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ пос.В.Фиагдон

Л.П.Дзуцева

сентябрь 2022г.

Мероприятия на 2022-2023 учебный год
в МБОУ СОШ пос.В.Фиагдон
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1-4	Сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	Сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-4	Сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	Сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	Октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	Октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	Октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	Ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	Ноябрь
10	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	Февраль
11	Метание теннисного мяча в цель	1	Май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	Май