

Утверждаю

И.О.директора
МКОУ «Приупская СОШ»
Мешков
Н.В.Мешкова
« 07 » *ноября* 2023г

Мероприятия
на 2023-2024 год
по внедрению Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Сроки
1.	Челночный бег 3X10	1	октябрь 2023
2.	Бег 30,60,100 м	2-5	сентябрь 2023
3.	Бег 1,2 км	1-5	сентябрь 2023
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	Ноябрь 2023
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	Ноябрь 2023
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	Ноябрь 2023
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	Ноябрь 2023
8.	Сгибание и разгибание рук из упора лежа		Ноябрь 2023
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	Ноябрь 2023
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	Ноябрь 2023
11.	Метание теннисного мяча в цель	1-2	декабрь 2023
12.	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	декабрь 2023
13.	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	декабрь 2023