

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Кузнецовская ООШ»
Т.Н. Тихонова
Приказ № 35 от «10» апреля 2023 г.

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

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