

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 6
_____ А.М. Упчажоков
Приказ № ____ от __ 01.09.2021

**Мероприятия на 2021-2022 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
	Челночный бег 3x10 м	1	По отдельному плану
	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	По отдельному плану
	Бег на 1, 2 км	1-5	По отдельному плану
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	По отдельному плану
	Прыжок в длину с разбега	2-5	По отдельному плану
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	По отдельному плану
	Подтягивание на высокой перекладине	1-5	По отдельному плану
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		По отдельному плану
	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	По отдельному плану
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	По отдельному плану
	Метание теннисного мяча в цель	1-2	По отдельному плану
	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	По отдельному плану
	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	По отдельному плану