

«УТВЕРЖДАЮ»

ДИРЕКТОР ГБОУ

«Лицей №1 г. Назрань»

М.Б. Шадыева

« 09 » 2022 г.



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

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