



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Глядковская СШ»
Казаева / М.Л.Казаева

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

№	Нормативы	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	ноябрь
10	Плавание на 25, 50 м	февраль
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	май