

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Быковская ООШ»

Е.Н. Лисова

Приказ № 36 от «26» мая 2023 г.



**План мероприятий МБОУ «Быковская ООШ»
по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
на 2023-2024 учебный год**

№	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 3х10 м	1	Май
11	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	Май
12	Бег на 1,2 км	1-5	Май