

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 33320C57-F89D-C77A-9D5A-655122A04A1D

Владелец: Волова Мария Ивановна

УТВЕРЖДЕНЫ
20.09.2023 15:15 (МСК)

Директор МБОУ «Изобильненская СОШДС»

М.И.Волова

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

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