

Утверждаю
Директор МАОУ «СОШ №4»
А.А.Асаинов
« 2 » 09 2021г.

Мероприятия
по внедрению ВФСК «Готов к труду и обороне»
на 2021-2022 учебный год

№	Нормативы	Ступени	Дата
1.	Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	1-5	сентябрь
3.	Бег на 1000, 2000 м	2-5	сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
7.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине	1-5	сентябрь
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-5	сентябрь
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
11.	Метание теннисного мяча в цель	1-5	май
12.	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
13.	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март