

## Календарь сдачи нормативов

В зависимости от имеющейся учебно-материальной базы площадок, их расположения, целесообразно разделить прием нормативов ВФСО (ГТО) у обучающихся на три условных сессии: осеннюю (сентябрь-октябрь), зимнюю (январь-февраль), весеннюю (апрель-май).

### Примерный календарь сдачи нормативов ВФСО (ГТО)

| №   | Нормативы  | дата             |
|-----|--|------------------|
| 1.  | Челночный бег 3x10 м   | сентябрь-октябрь |
| 2.  | Бег на 30, 60, 100 м   | сентябрь-октябрь |
| 3.  | Бег на 1; 1,5; 2; 3 км   | сентябрь-октябрь |
| 4.  | Смешанное передвижение   | сентябрь-октябрь |
| 5.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | сентябрь-октябрь |
| 6.  | Прыжок в длину с разбега   | сентябрь-октябрь |
| 7.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                                    | Январь -февраль  |
| 8.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | Январь -февраль  |
| 9.  | Рывок гири   | Январь -февраль  |
| 10. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                     | Январь -февраль  |
| 11. | Поднимание туловища из положения лежа на спине                                     | Январь -февраль  |
| 12. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или гимнастической скамье | апрель-май       |
| 13. | Метание теннисного мяча в цель   | апрель-май       |
| 14. | Метание спортивного снаряда на дальность   | апрель-май       |
| 15. | Плавание на 10, 15, 25, 50 м   | сентябрь         |
| 16. | Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км  | Январь -февраль  |
| 17. | Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км                                   | апрель-май       |
| 18. | Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия                        | Январь -февраль  |
| 19. | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                    | апрель-май       |