



Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 32» ТГО  
Т.В. Марковцева  
Приказ № 314 от 01.09.2023 г.

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

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