



**«Утверждаю»**  
**И.о. директора**  
**МБОУ «Исергаповская СОШ»**  
**Т.Р.Газиева**

**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                                     | 1-4     | сентябрь   |
| 2  | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 1-4     | сентябрь   |
| 3  | Бег на 1, 2 км                                           | 1-4     | сентябрь   |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-4     | сентябрь   |
| 5  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-4     | октябрь    |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-4     | октябрь    |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  | 1-4     | октябрь    |
| 8  | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-4     | ноябрь     |
| 9  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-4     | ноябрь     |
| 10 | Плавание на 25, 50 м                                     | 1-4     | февраль    |
| 11 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, км                              | 1-4     | февраль    |
| 12 | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-4     | февраль    |
| 13 | Метание теннисного мяча в цель                           | 1       | май        |
| 14 | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 2-4     | май        |