

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

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