

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного  
комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

| <b>№</b> | <b>Нормативы</b>   | <b>Ступени</b> | <b>Дата сдачи</b> |
|----------|--|----------------|-------------------|
| 1        | Челночный бег 3x10 м                                     | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 2        | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 2-5            | сентябрь, май     |
| 3        | Бег на 1, 2, 3 км  | 1-5            | сентябрь, май     |
| 4        | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 5        | Осенний фестиваль ГТО                                    | по ступеням    | сентябрь- ноябрь  |
| 6        | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 3-5            | сентябрь, май     |
| 7        | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 8        | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 9        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 10       | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 11       | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5            | сентябрь, апрель  |
| 12       | Метание теннисного мяча в цель                           | 1-2            | сентябрь, май     |
| 13       | Зимний фестиваль ГТО                                     | по ступеням    | январь- февраль   |
| 14       | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км                             | 1-5            | январь, февраль   |
| 15       | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-5            | декабрь, май      |

