

**Мероприятия на 2024-2025 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 Бег на 30, 60,1,2,3 км	все классы	сентябрь апрель
2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	все классы	сентябрь апрель
3	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	5-11 классы	сентябрь апрель
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5-11 классы	сентябрь апрель
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	все классы	сентябрь апрель
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине	все классы	сентябрь апрель
7	Метание спортивного снаряда на дальность	9-11 классы	сентябрь апрель
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	все классы	сентябрь апрель
9	Плавание на 50 м	9-11 классы	декабрь май
10	Стрельба из электронного оружия	10-11 классы	ноябрь