

Принято на заседании
Совета школьного спортивного
клуба «Олимп»

Утверждаю
директор МАОУ СОШ с.Окунёво
_Н.П. Кукушкина
«31» августа 2020 г.



**План мероприятий
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
на 2020-2021 учебный год**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1.	Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
2.	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь
3.	Бег на 1, 2 км	1-5	сентябрь
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	сентябрь
5.	Прыжок в длину с разбега	2-5	сентябрь
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	сентябрь
7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	сентябрь
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		сентябрь
9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	сентябрь
10.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	сентябрь
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
15.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	сентябрь