

УТВЕРЖДАЮ
Директора МБОУ Кирсановская СОШ
им. А. Н. Маслова
/Кольцова Т.В./



**Мероприятия на 2025-2026 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, 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
13	Метание теннисного мяча в цель	1 - 4	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	1 - 4	май