

## МКОУ Генераловская СШ

Мероприятия  
на 2021-2022 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, 100 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
10	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	февраль
11	Метание теннисного мяча в цель	1	май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	2-4	май

## МКОУ Генераловская СШ

**План  
физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий  
на 2021– 2022 учебный год**

Направление	Мероприятия	Сроки	Ответственные
Туризм	Соревнования по туртехнике(личный зачет)	ноябрь	Катаев А.Л.
	Соревнование по вязке туристических узлов «Новогодний кубок»	Зимние каникулы	Катаев А.Л.
	Соревнование по туристическим навыкам	январь	Катаев А.Л.
	Соревнование по туртехнике (связки)	Апрель-май	Катаев А.Л.
	Участие в районном турслете	Районный план	Катаев А.Л.
	Водный поход по Волгоградской обл.	июль	Катаев А.Л.
Шахматы	Турнир, посвященный Дню народного единства	ноябрь	Катаев А.Л.
	Турнир посвященный Дню Победы	Апрель-май	Катаев А.Л.
	Участие в районных соревнованиях	Районный план	Катаев А.Л.
Баскетбол	Чемпионат школы по стрит-болу	декабрь	Катаев А.Л.
	Участие в районных соревнованиях	Районный план	Катаев А.Л.
Военно-спортивные направления	Чемпионат школы по силовому троеборью (подтягивания, отжимания, пресс)	февраль	Рябухин В.Г.
	Чемпионат по военно-спортивному четырехборью (сборка-разборка автомата, снаряжение магазина. Одевание ОЗК, стрельба из пневматической втовки)	февраль	Катаев А.Л. Рябухин В.Г.
	Участие в районных состязаниях «Штурм» и «Зарница»	Районный план	Катаев А.Л. Рябухин В.Г.
Волейбол	Соревнования по волейболу	март	Рябухин В.Г.
	Участие в районных соревнованиях	Районный план	
Шашки	Шашечный турнир	январь	Катаев А.Л., кл.рук. нач. классов
Мини-футбол	Соревнования по мини-футболу	январь	Рябухин В.Г.
	Участие в районных соревнованиях	Районный план	Рябухин В.Г.