

Мероприятия на 2020-2021 уч. год

по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10м.	1	Сентябрь
2	Бег на 20,60,100м.	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	Плавание на 10,15,25,50м.	1-5	февраль
14	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	Март
15	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	Сентябрь