



«Утверждаю»  
Директор МКОУ СОШ № 20  
с. Красная Поляна  
Величко Н.А.  
Приказ № 4.1 от «14» января 2022г.

**Мероприятия на 2022 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к  
труду и обороне»**

| №  | Нормативы                                                | Классы | Дата сдачи |
|----|----------------------------------------------------------|--------|------------|
| 1  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-10   | январь     |
| 2  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-10   | январь     |
| 3  | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-10   | февраль    |
| 4  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  | 1-10   | февраль    |
| 5  | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-10   | март       |
| 6  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-10   | март       |
| 7  | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-10   | апрель     |
| 8  | Метание теннисного мяча в цель                           | 1-4    | май        |
| 9  | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 2-10   | Май        |
| 10 | Челночный бег 3х10 м                                     | 1-10   | май        |
| 11 | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 1-10   | май        |
| 12 | Бег на 1, 2 км                                           | 1-10   | май        |