

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение
«Полилингвальная многопрофильная школа - интернат» городского округа
город Нефтекамск

Согласовано

Председатель родительского комитета
МОАУ «Полилингвальная
многопрофильная школа – интернат»

протокол от «__» _____ 2022г.

Утверждаю

Директор МОАУ «Полилингвальная
многопрофильная школа – интернат»

И.Р.Муртазин
протокол от «__» _____ 2022г.

**Мероприятия на 2022-2023 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне!»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-5	сентябрь, апрель
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-5	сентябрь, май
3	Бег на 1, 2, 3 км	1-5	сентябрь, май
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-5	октябрь, апрель
5	Осенний фестиваль ГТО	1-5	октябрь-ноябрь
6	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	октябрь, май
7	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-5	ноябрь, апрель
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь, апрель
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		октябрь, апрель
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	октябрь, апрель
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	октябрь, апрель
12	Метание теннисного мяча в цель	1-2	сентябрь, май
13	Зимний фестиваль ГТО		январь-февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	январь, февраль