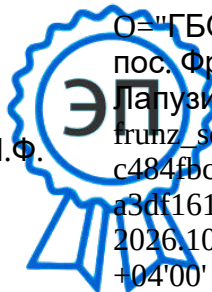


Лапузина. Н.Ф.



О=ГБОУ СОШ ""ОЦ""
пос. Фрунзенский", CN=
Лапузина. Н.Ф., E=
frunz_sch@63edu.ru
c484fbc37fb56ce5a694597
a3df161c741f3479e
2026.10.07 18:32:23
+04'00'

Утверждено

директор

Н.Ф.Лапузина

Приказ № 470-од от 1.09.2026г

**Мероприятия на 2026-2027 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	1	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	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, 50 м	1-5	февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	март
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март