

Директор МОУ СОШ с. Марфино
 Кириллова С.Б.



**Календарный план-график на 2022-2023 учебный год
 по выполнению норм 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	октябрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-5	октябрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-5	октябрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-5	ноябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-5	ноябрь
11	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-5	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки	3-5	март
13	Метание теннисного мяча в цель	1-2	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность	3-5	май
15	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-5	май
16	Мониторинг ГТО по классам	1-5	Октябрь-май