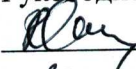


Согласовано

Руководитель ШСК «Олимп»

 Хайбулаев Г.Г.  
« 30 » 10 2019 год

Утверждаю

Директор ГКОУ

«Ибрагимотарская СОШ

Тляратинский район»

 Омарова З.М.

« 30 » 10 2019 г.

**Мероприятия на 2019-2020 учебный год  
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне»**

| № | Нормативы                                                | Ступени | Дата сдачи |
|---|----------------------------------------------------------|---------|------------|
|   | Челночный бег 3х10 м                                     | 1       | сентябрь   |
|   | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 2-5     | сентябрь   |
|   | Бег на 1, 2 км                                           | 1-5     | сентябрь   |
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-5     | сентябрь   |
|   | Прыжок в длину с разбега                                 | 2-5     | сентябрь   |
|   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-5     | сентябрь   |
|   | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-5     | сентябрь   |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  |         | сентябрь   |
|   | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-5     | сентябрь   |
|   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5     | сентябрь   |
|   | Метание теннисного мяча в цель                           | 1-2     | май        |
|   | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 3-5     | май        |
|   | Плавание на 10, 15, 25, 50 м                             | 1-5     | февраль    |
|   | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км                             | 1-5     | март       |
|   | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-5     | март       |
|   | Туристический поход с проверкой туристических навыков    | 3-5     | сентябрь   |