

**МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**
государственное казенное общеобразовательное учреждение Ростовской области
«Центр образования детей с ограниченными возможностями здоровья»

ТВЕРЖДАЮ
Директор Н.В. Карасева
«_____» _____ 2022 г.



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

№ п/п	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 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	сентябрь, апрель
5	Метание спортивного снаряда на дальность	3 - 5	сентябрь, май
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1 - 5	сентябрь, апрель
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1 - 5	сентябрь, апрель
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1 - 5	сентябрь, апрель
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1 - 5	сентябрь, апрель
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1 - 5	сентябрь, апрель
11	Метание теннисного мяча в цель	1 - 5	сентябрь, май
12	Фестиваль ГТО	1 - 5	апрель - май