

Приложение 1  
к Плану работы школьного спортивного клуба «Пламя»



**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   |
| 2  | Бег на 30, 60, 100 м                                     | 1-5     | сентябрь   |
| 3  | Бег на 1, 2, 3 км                                        | 1-5     | сентябрь   |
| 4  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами              | 1-5     | сентябрь   |
| 5  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-5     | октябрь    |
| 6  | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-5     | октябрь    |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  | 1-5     | октябрь    |
| 8  | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-5     | ноябрь     |
| 9  | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5     | ноябрь     |
| 10 | Бег на лыжах на 1, 2, 3, км                              | 1-5     | февраль    |
| 11 | Стрельба из электронного оружия                          | 3-5     | февраль    |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель                           | 1-2     | май        |
| 13 | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 2-4     | май        |