



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ с. Березняговка
/А.В.Никонов/

**План
мероприятий на 2024-2025 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
школьного спортивного клуба «Юный чемпион» МБОУ ООШ с.Березняговка**

№ п/п	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1	сентябрь, январь, май
2	Бег на 30, 60, 100 м	2-4	сентябрь, май
3	Бег на 1, 2 км	1-4	сентябрь, апрель
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	сентябрь, февраль, апрель
5	Прыжок в длину с разбега	2-4	сентябрь, май
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1-4	в течение года
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1-4	сентябрь, январь, апрель
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		в течение года
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1-4	сентябрь, январь, апрель
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	1-4	сентябрь, январь, апрель
11	Метание теннисного мяча в цель	1-2	сентябрь, май
12	Метание спортивного снаряда на дальность	3-4	сентябрь, май
13	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	1-4	февраль
14	Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км	1-4	февраль, март
15	Стрельба из пневматической винтовки	3-4	март
16	Туристический поход с проверкой туристических навыков	3-4	июнь