

Приложение № 5
к приказу директора
МБОУ ООШ № 15 имени
Героя Советского Союза
Василия Петровича Иваненко
станции Махосhevской
№ 259 от 01.09.2023 г.

**План работы на 2023-2024 уч. год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

Спортивная деятельность

№	Нормативы	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	декабрь
2	Бег на 60, 100 м	апрель
3	Бег на 1, 2 км	апрель
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	январь
5	Прыжок в длину с разбега	май
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	декабрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	декабрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	декабрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	декабрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	декабрь
11	Метание теннисного мяча в цель	январь
12	Метание спортивного снаряда на дальность	апрель
13	Плавание на 10, 15, 25, 50 м	март