


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ СОШ № 8 УКМО
С.Ю. Тодоров
« 24 » сентября 2021 г.

ПЛАН
спортивно-массовых физкультурно-спортивных и социально-значимых мероприятий на 2021-2022 учебный год
(Внедрение Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

№	Нормативы	Степени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м.	1-4	сентябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м.	1-4	сентябрь
3	Бег на 1, 2 км.	1-4	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1-4	сентябрь
5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1-4	октябрь
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1-4	октябрь
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1-4	октябрь
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1-4	ноябрь
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1-4	ноябрь
10	Плавание на 25, 50 м.	1-4	февраль

11	Бег на лыжах на 1, 2, 3, км.	1-4	февраль
12	Стрельба из пневматической винтовки.	3-4	февраль
13	Метание теннисного мяча в цель.	1	май
14	Метание спортивного снаряда на дальность.	2-4	май