

**Мероприятия на 2024-2025 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, 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  | Осенний фестиваль ГТО                                    | 1-5     | сентябрь- ноябрь |
| 6  | Метание спортивного снаряда на дальность                 | 3-5     | сентябрь, май    |
| 7  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине          | 1-5     | сентябрь, апрель |
| 8  | Подтягивание из виса на высокой перекладине              | 1-5     | сентябрь, апрель |
| 9  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.                  |         | сентябрь, апрель |
| 10 | Поднимание туловища из положения лежа на спине           | 1-5     | сентябрь, апрель |
| 11 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 1-5     | сентябрь, апрель |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель                           | 1-2     | сентябрь, май    |
| 13 | Зимний фестиваль ГТО                                     |         | январь- февраль  |
| 14 | Бег на лыжах на 1, 2, 3,5 км                             | 1-5     | январь, февраль  |
| 15 | Стрельба из пневматической винтовки                      | 3-5     | декабрь, май     |