

Приложение № 5  
к приказу директора  
МБОУ ООШ № 15 имени  
Героя Советского Союза  
Василия Петровича Иване  
станции Махошевской  
№ 255 от 09.09.2022 г.

План работы на 2022-2023 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