



Негосударственное образовательное частное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа «Феникс»

ул. Профсоюзная, д. 27, корп.3, г. Москва, 117418, Россия, E-mail: feniksschool@mail.ru;
тел. +7(499)128-58-29 ОГРН 1107799019107, ИНН/КПП 7705100350/772701001

Утверждаю
Директор НОУ «СОШ «Феникс»
_____ Т.И. Есина
«__» _____ 20__ г.

Мероприятия на 2023-2024 учебный год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к
труду и обороне»

№	Нормативы	Ступени	Дата сдачи
1	Челночный бег 3х10 м	1-4	Сентябрь-октябрь
2	Бег на 30, 60, 100 м	1-4	Сентябрь-октябрь
3	Бег на 1, 2 км	1-4	Сентябрь-октябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1-4	Сентябрь-октябрь
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

Руководитель ШС «Феникс»



А.В. Монсенко