

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ
« ШКОЛА № 151 Г. О. ДОНЕЦК

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»

Е.А. Диденко



**План-график приема зачетов 2024-2025уч. год
по внедрению Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»**

№	Нормативы	Место сдачи	Дата сдачи
1	Челночный бег 3x10 м	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	декабрь
2	Бег на 60, 100 м	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	апрель
3	Бег на 1, 2 км	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	сентябрь
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	октябрь, март
5	Прыжок в длину с разбега	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	апрель
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	декабрь
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	декабрь
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на спине	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	декабрь
9	Поднимание туловища из положения лежа на спине	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	ноябрь
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	декабрь
11	Метание теннисного мяча в цель,	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	март
12	Метание теннисного мяча на дальность	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	апрель
13	Стрельба из пневматической винтовки	ГБОУ « Школа № 151 г. о. Донецк»	апрель