


 «УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор МБОУ «Лицей №9»  
 г. Белгорода  
 Е.Г.Петренко/  
 «03» сентября 2019 г.

**План - график сдачи видов испытаний ВФСК ГТО**  
**на 2019-2020 уч.год на базе МБОУ «Лицей №9»**

№	Наименование норматива	ступень	период
1	Челночный бег 3x10 м	2,3,4,5	сентябрь – май
2	Бег на 30, 60, 100 м	1,2,3,4,5	сентябрь-октябрь, март -май
3	Бег на 1, 1.5, 2, 3 км	1,2,3,4,5	сентябрь-октябрь, март - май
4	Смешанное передвижение 1.5, 2, 3 км	1	сентябрь-октябрь, март -май
5	Прыжок в длину с места/с разбега	1,2,3,4,5	ноябрь - май
6	Поднимание туловища из положения лёжа	1,2,3,4,5	ноябрь - май
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1,2,3,4,5	ноябрь - май
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1,2,3,4,5	ноябрь - май
9	Рывок гири 16 кг	5	ноябрь - май
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу/о гимнастическую скамью	1,2,3,4,5	ноябрь - май
11	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1,2,3,4,5	ноябрь - май
12	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	1	сентябрь – май
13	Метание мяча весом 150 г	2,3,4	сентябрь-октябрь, март -май
14	Метание спортивного снаряда весом 500 г/700 г	5	сентябрь-октябрь, март -май