

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ЦОСШ с. Анучино

Хондошко Т.Г.

2021г.

## Календарный план

По организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» «ГТО» на 2022 год.

№	Дата проведения мероприятия	Вид испытания (теста)	Место проведения	Ступени
1	29.01.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
2	04.02.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		

3	11.02.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Чернышевка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
4	18.02.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на		

		гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
5	25.02.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Гражданка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		

		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
6	04.03..2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Новогордеевка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
7	11.03.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		

		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
8	18.03.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
9	25.03.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Виноградовка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		

		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000 м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
10	01.04.2022г.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лёжа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		



		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
11	08.04.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Пухово	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		

		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
12	15.04.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		

		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
13	22.04.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Чернышевка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		

		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
14	29.04.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
Смешанное передвижение на 1 км.				
Туристский поход с проверкой туристских навыков				

15	23.04.2021г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Гражданка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
Смешанное передвижение на 1 км.				
Туристский поход с проверкой туристских навыков				
16	06.05.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Новогордеевка	I-XI

		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
17	13.05.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		

		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
18	20.05.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Пухово	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		

		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
19	27.05.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Виноградовка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		



		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
20	03.06.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		

		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
21	10.06.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		

		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
22	17.06.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		

		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
24	24.06.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		

		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
25	01.07.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		

		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
26	08.09.2022г.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		

		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
27	19.08.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Чернышевка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		

		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
28	26.08.2022г.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	с. Гражданка	I-XI
		Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		



		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
29	02.09.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		

		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
30	09.09.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Пухово	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		

		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
31	16.09.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Виноградовка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		

		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
32	23.09.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
Смешанное передвижение на 1 км.				
Туристский поход с проверкой туристских навыков				

33	30.09.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
Смешанное передвижение на 1 км.				
Туристский поход с проверкой туристских навыков				
34	07.10.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Чернышевка	I-XI

		Подтягивание из вися на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
35	14.10.2021г.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см.		

		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
36	21.10.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Гражданка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		

		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
37	28.10.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		



		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на 30, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
38	11.11.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Новогордеевка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		

		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
39	18.11..2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Виноградовка	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		

		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
40	25.11.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
41	02.12.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую		

		<p>скамью, о сиденье стула</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Поднимание туловища из положения, лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p> <p>Челночный бег 3*10 м.</p> <p>Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.</p> <p>Самозащита без оружия</p> <p>Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.</p> <p>Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.</p>		
42	09.12.2022г.	<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине</p> <p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.</p> <p>Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула</p> <p>Рывок гири 16 кг.</p> <p>Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье</p> <p>Поднимание туловища из положения, лежа на спине</p> <p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	С. Чернышевка	I-XI

		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		
43	16.12.2022г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	С. Пухово	I-XI
		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см.		
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу, о гимнастическую скамью, о сиденье стула		
		Рывок гири 16 кг.		
		Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		
		Поднимание туловища из положения, лежа на спине		
		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
		Челночный бег 3*10 м.		
		Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.		
		Самозащита без оружия		
		Стрельба из положения сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10м.		
		Бег на лыжах 1, 2, 3, 5 км.		