

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ДЮСШ с. Анучино
Хондошко Т.Г.



2023г.

Календарный план

По организации проведения плановых испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» «ГТО» на 2023 год.

№	Дата проведения мероприятия	Вид испытания (теста)	Место проведения	Ступени
1	03.02.2023г.	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	10.02.2023г.	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.		

	21.02.2023г.	<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> <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>	с. Чернышевка	I-XI
4	03.03.2023г.	<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</p>	с. Анучино	I-XI

		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	10.03.2023г.	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	17.03.2023г.	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	24.03.2023г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		
		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	31.03.2023г.	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	07.04.2023г.	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 50, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
10	14.04.2023г.	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		
11	21.04.2023г.	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	28.04.2023г.	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	05.05.2023г.	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	12.05.2023г.	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	19.05.2023г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. I ражданка	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	26.05.2023г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Новогордеевка	I-XI

		Подтягивание из виса 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		
17	02.06.2023г.	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	09.06.2023г.	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 10 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	16.06.2023г.	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	23.06.2023г.	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	30.06.2023г.	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	08.09.2023г.	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		
23	15.09.2023г.	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 0 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	22.09.2023г.	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		
25	29.09.2023г.	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	06.10.2023г.	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 50, 60, 100 м.		
		Бег на 2000, 3000м.		
		Кросс 2, 3, 5 км.		
		Смешанное передвижение на 1 км.		
		Туристский поход с проверкой туристских навыков		
27	13.10.2023г.	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		
28	20.10.2023г.	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		
29	27.10.2023г.	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	03.11.2023г.	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		
31	10.11.2023г.	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		

32	17.11.2023г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине		
		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	24.11.2023г.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	с. Анучино	I-XI

		Подтягивание из виса 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		
34	01.12.2023г.	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.		
35	08.12.2023г.	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.		
36	15.12.2023г.	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.		
37	22.12.2023г.	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.		