

Вот и снова осень наступила —

Знаний несомненная пора.

Мы хотим, чтоб осень вдохновила

Вас учиться с ночи до утра.

Знания успешно получайте.

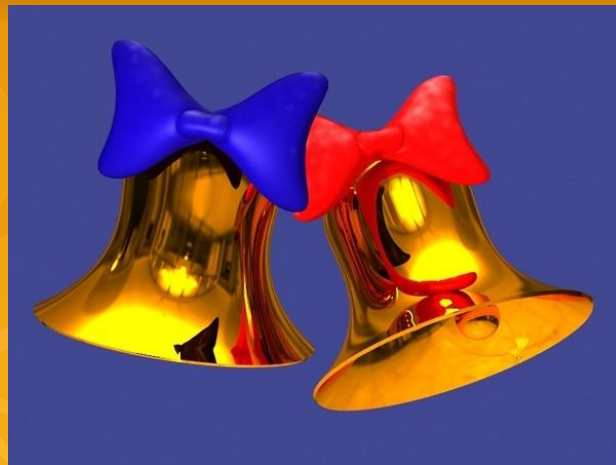
То, что изучили, без помех

В жизни применять не забывайте.

И тогда вас будет ждать успех!



С 1 сентября!



День Знаний!



ГТО - это

программа физкультурной подготовки в общеобразовательных школах.

Существовала программа с 1931 по 1991 год.

Охватывала возраст от 10 до 60 лет.

С 2010 года программа начала свое возрождение.

Знак ГТО

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком





ГТО - это путь к здоровью и долголетию
ГТО - это путь к здоровому образу жизни
ГТО - это путь к здоровому будущему

ГТО - путь к здоровью



Ступени ГТО

При сдаче норм ГТО существует несколько ступеней:

I ступень – 1-2 классы

(1 классы нормы не сдают, только знакомятся с видами испытаний)

II ступень – 3-4 классы

III ступень – 5-7 классы

IV ступень – 8-9 классы

V ступень – 10-11 классы

VI ступень – студенты от 18 до 24 лет

VII ступень – от 25 до 29 лет

Нормативы, которые сдают учащиеся со 2 по 4 класс:

- Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3x10
- Кроссовый бег 600, 1500 метров
- Прыжок в длину с места
- Метание мяча в цель, либо на дальность
- Подтягивание на высокой и низкой перекладинах
- Наклон вниз с прямыми ногами
- Лыжные гонки 1, 2 км







ГОТОВ К ТРУДУ И ЗАЩИТЕ ОТЕЧЕСТВА

г. Пенза

ФИЗКУЛЬТУРА

ЗИМОЙ

ЛЕТОМ



Спасибо за внимание!

