

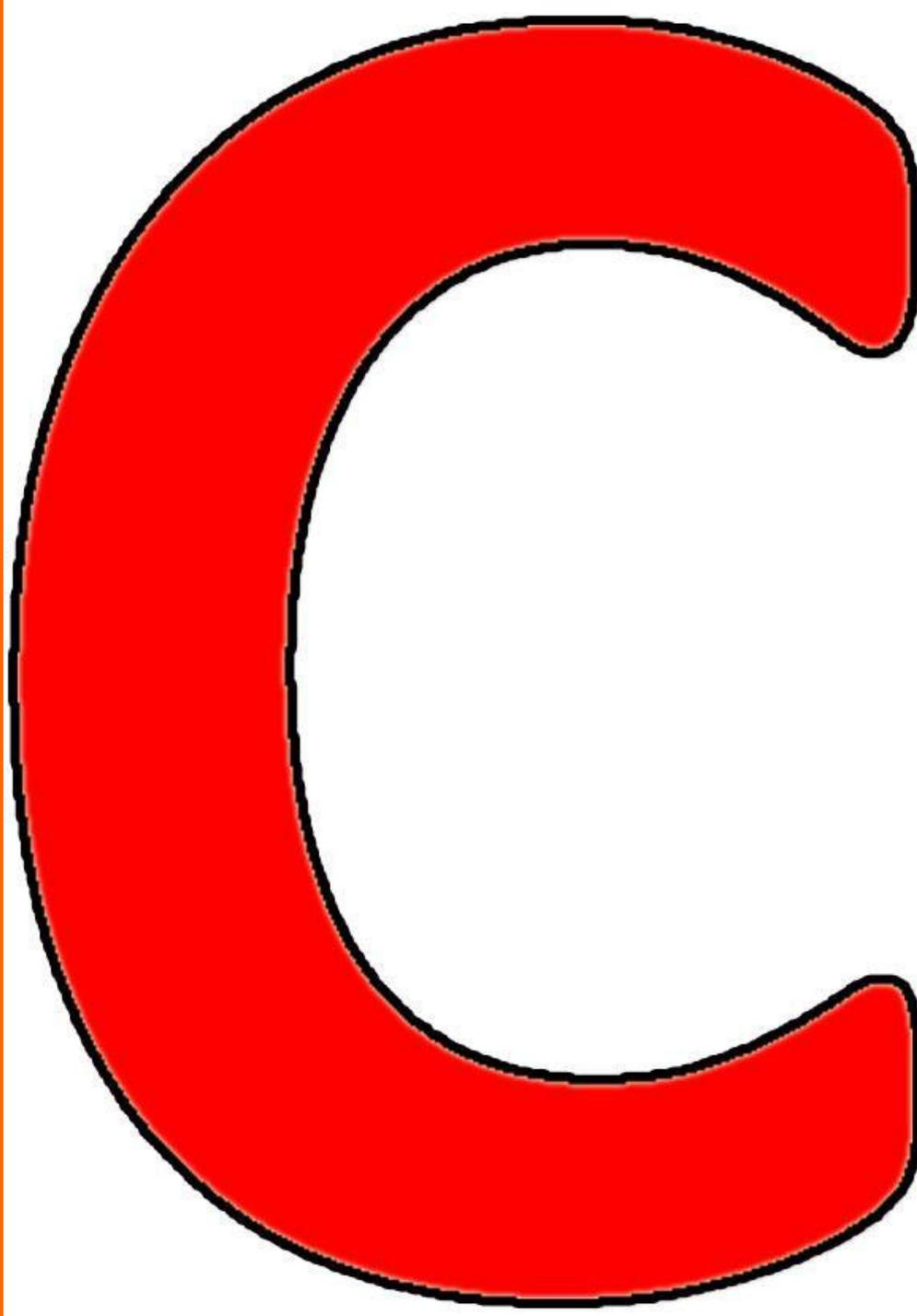
С любовью  
и преданностью  
родом!





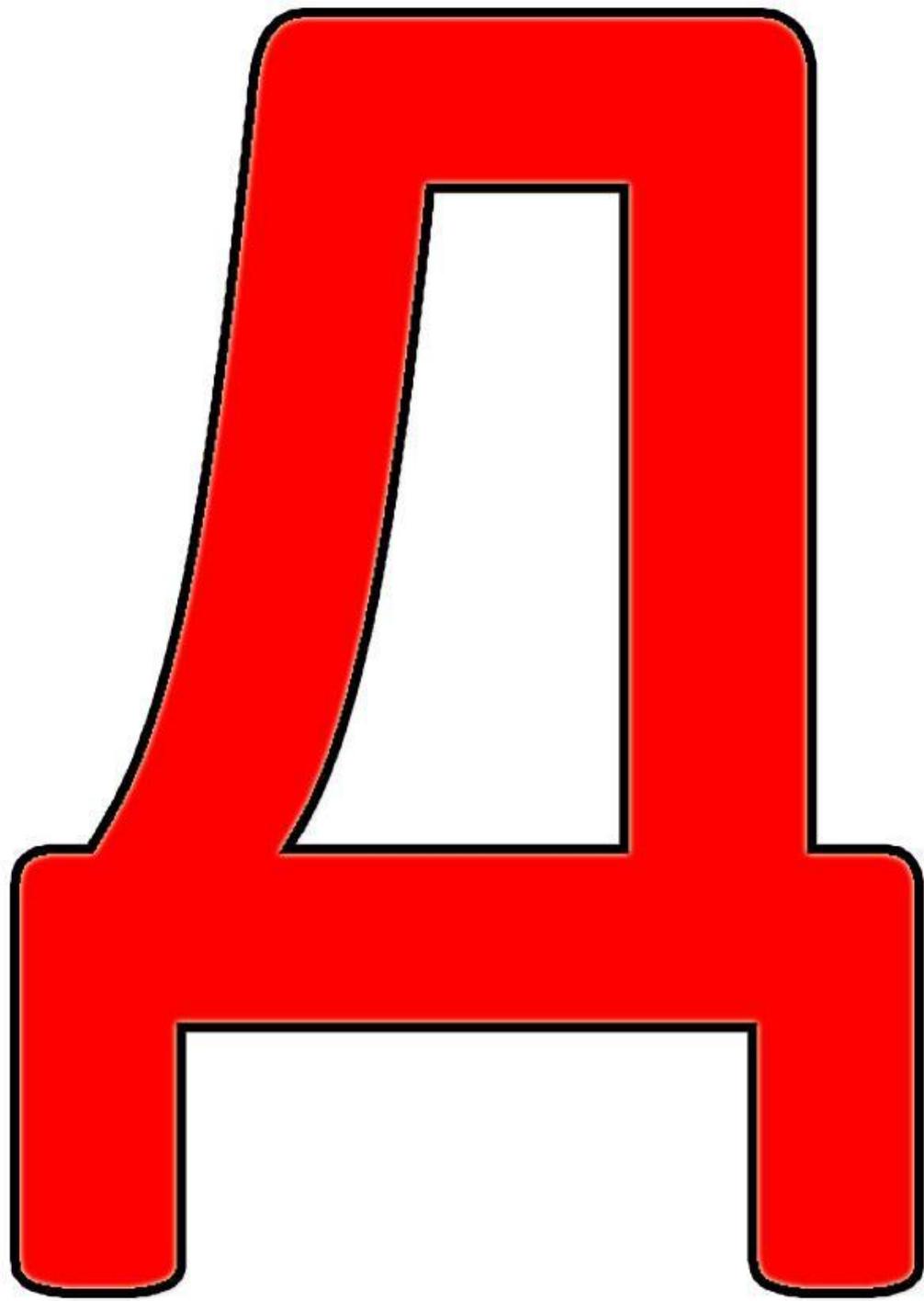
**День знаний**





K

B



Скажем, друг другу самые  
добрые и нужные слова



**Ты клубочек наш катись  
И назад скорей вернись,  
У кого он побывает,  
Своё имя называет.**



**В Е Т Е Р К А Ч (ЧЕТВЕРКА)**

**Т А К Ё Р Я П (ПЯТЕРКА)**

**Й А К В О Д (ДВОЙКА)**

**ОТМЕТКИ**





• ГТО XXI ВЕК •  
ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ



GLAVPLAKAT.RU

В красивой фигуре важнее всего  
Отличная сдача норм ГТО!



# БЕГ НА ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек



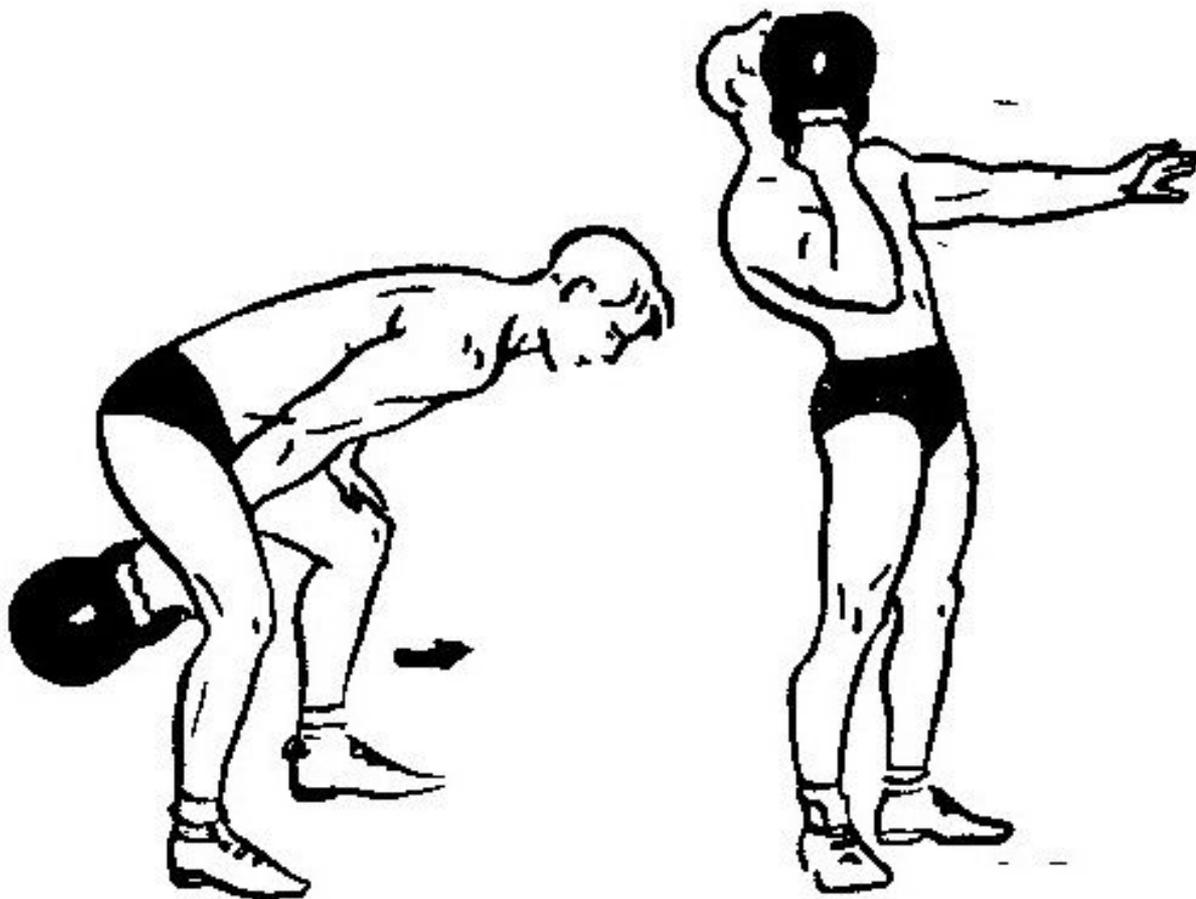
# ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



# ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА



- РЫВОК



# СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ

Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.



# ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ



- Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.
- Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.









# 4 «В» класс

