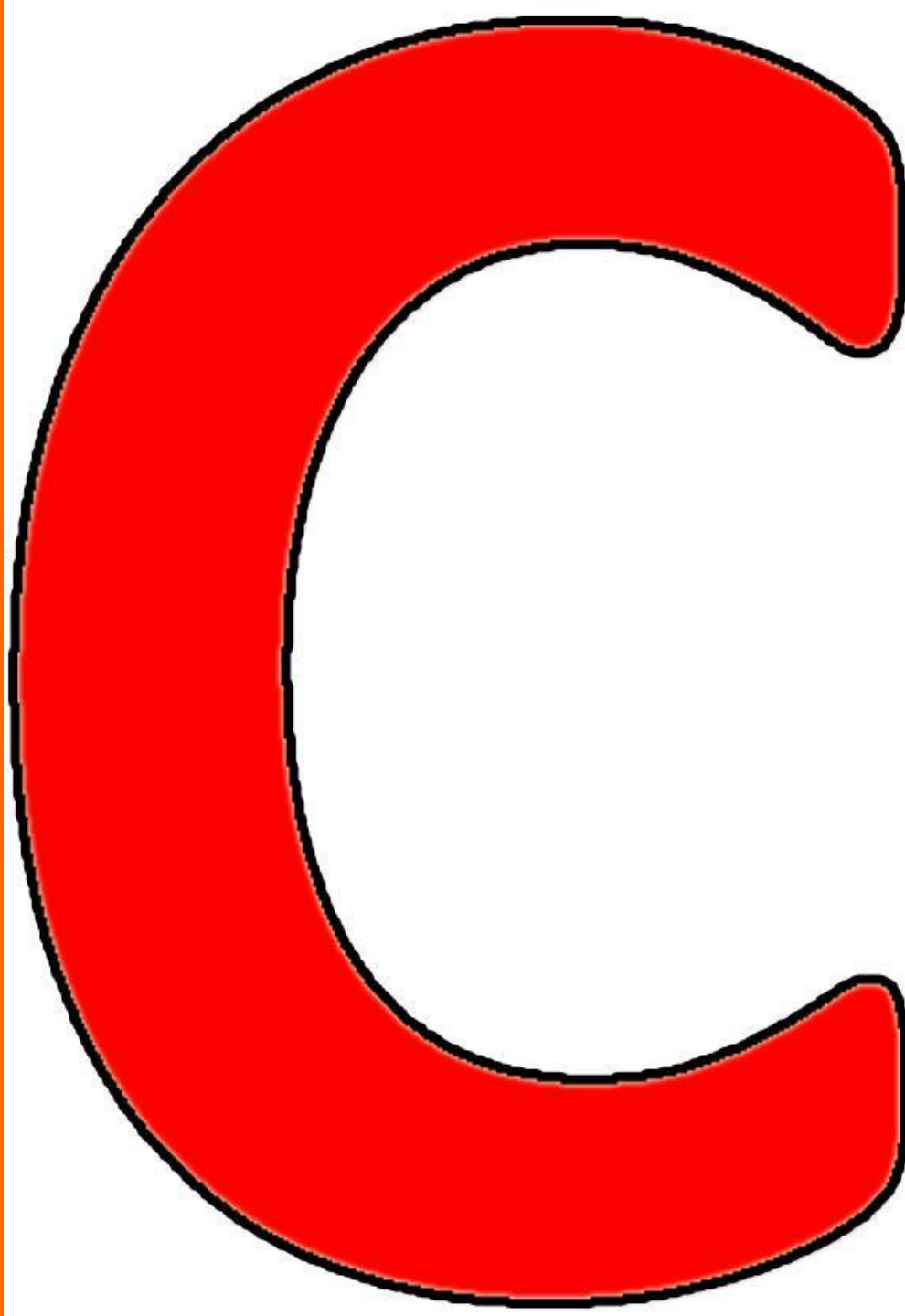


С любовью
и преданностью
родом!

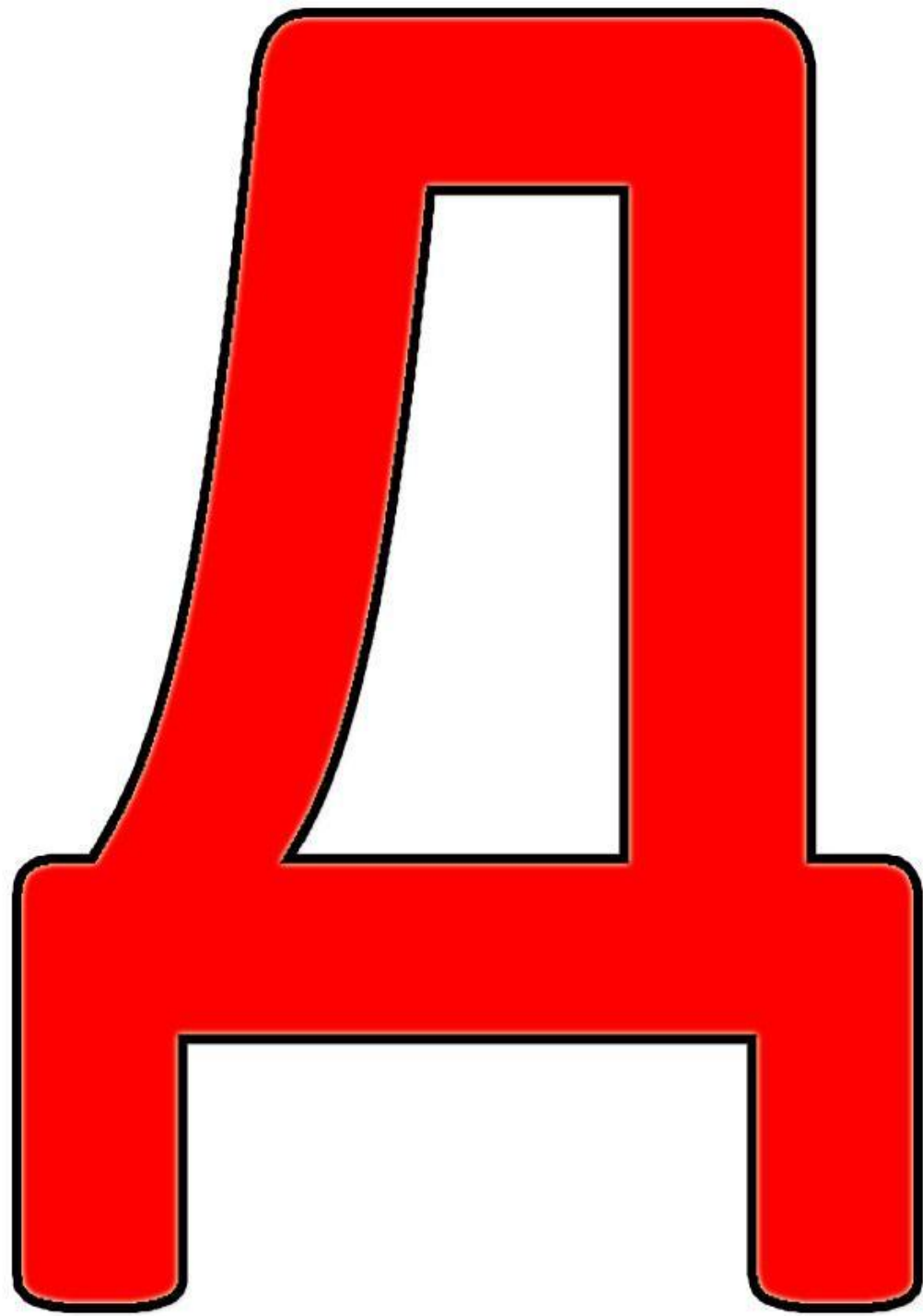






K

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



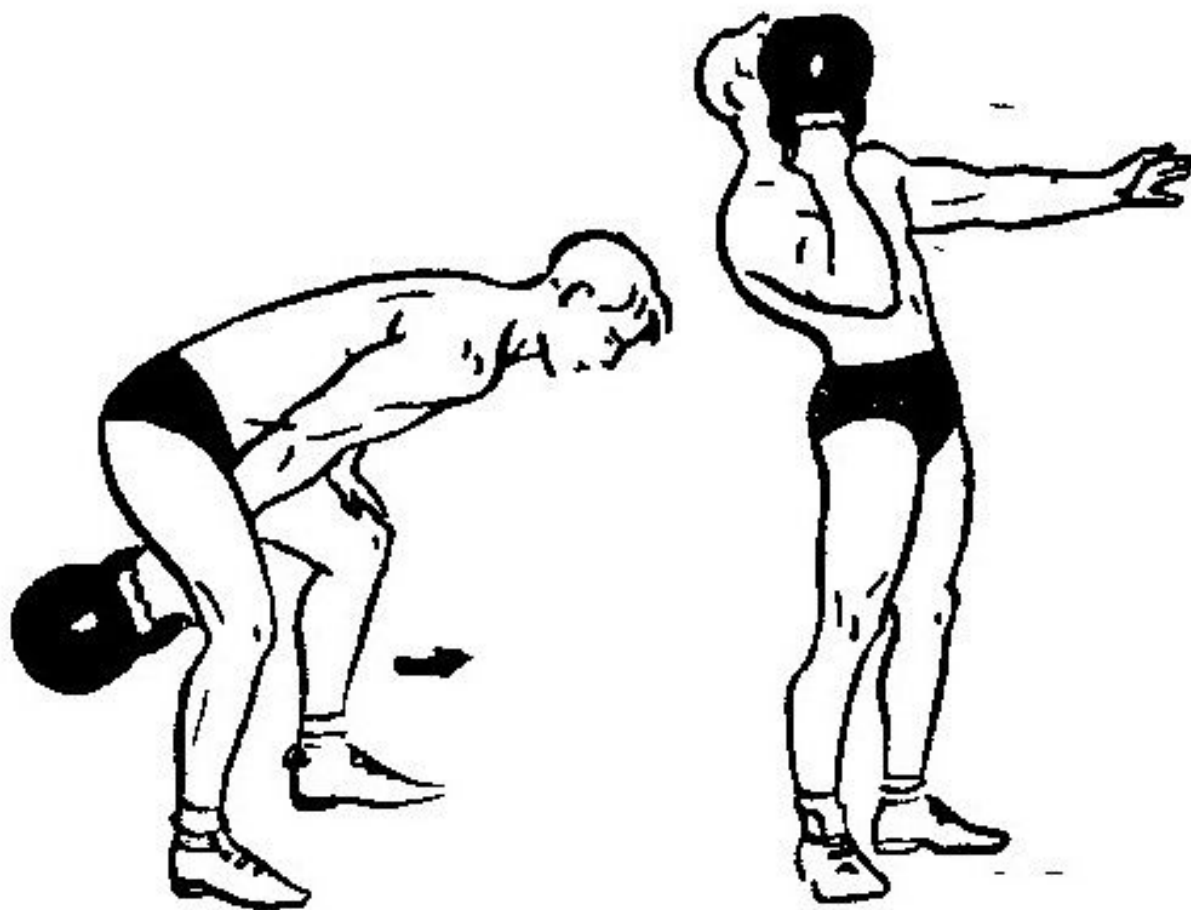
ПОДТЯГИВАНИЕ НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ



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

