

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Таборинская СОШ»

А.В.Белоусов

«05» 09 2024г.



**План-сетка сдачи ГТО в спортзале- Кузнецовской ООШ,
Оверинской ООШ, Озерской ООШ, Пальминской ООШ**

12.10.2024 в 10:00

Ступень	Возраст	Норматив
1	От 6 до 7 включительно	<u>Скоростно-силовые возможности</u> -поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на выбор участника). <u>Гибкость</u> -наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; <u>Координационные способности</u> -метание теннисного мяча в цель, дист.5 м.;; челночный бег 3x10 (на выбор участника)
2	От 8 до 9 включительно	<u>Сила</u> -подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см., сгибание и разгибание в упоре лежа на полу; (на выбор участника) <u>Гибкость</u> - наклон туловища вперед из положения стоя на гимнастической скамье; <u>Скоростно-силовые возможности</u> -прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднимание туловища из положения лежа на спине (1 мин.) (на выбор участника) <u>Координационные способности</u> -метание теннисного мяча в цель 6 м., челночный бег 3x10 м.(на выбор участника)
3	от 10 до 11 включительно	<u>Сила</u> -подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см., сгибание и разгибание рук в упоре лежа на

		<p>полу; (на выбор участника)</p> <p><u>Гибкость</u></p> <p>-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;</p> <p><u>Координационные способности</u></p> <p>-челночный бег 3x10 м.;</p> <p><u>Скоростно-силовые возможности</u></p> <p>-прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.) (на выбор участника)</p>
4	от 12 до 13 включительно	<p><u>Сила</u></p> <p>-подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см., сгибание и разгибание в упоре лежа на полу (на выбор участника)</p> <p><u>Гибкость</u></p> <p>-наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p><u>Координационные способности</u></p> <p>-челночный бег 3x10м</p> <p><u>Скоростно-силовые способности</u></p> <p>-прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.)</p> <p>-стрельба</p>
5	от 14 до 15 включительно	<p><u>Сила</u></p> <p>-подтягивание из виса на перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.,</p> <p><u>Гибкость</u></p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье</p> <p><u>Координационные способности</u></p> <p>-Челночный бег 3x10м.</p> <p><u>Скоростно-силовые способности</u></p> <p>-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (1 мин.)</p> <p>-стрельба</p>
6	от 16 до 17 включительно	<p><u>Сила</u></p> <p>-Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки).</p> <p>-Рывок гири 16 кг. (мальчики), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на выбор участника)</p> <p><u>Гибкость</u></p> <p>-Наклон вперед из положения стоя на</p>

		<p>гимнастической скамье</p> <p><u>Скоростно-силовые способности</u></p> <p>-Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, поднятие туловища из положения лежа на спине (на выбор участника)</p> <p><u>Прикладные навыки</u></p> <p>-Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку – дистанция 10 м.</p>
--	--	--