

СДАЧА НОРМАТИВОВ ГТО

МБОУ «СОШ № 9» Иркутская область, г.Зима «День ГТО»
Учитель физической культуры Ананина Татьяна Алексеевна.

ЛИНЕЙКА И НАПУТСТВЕННОЕ СЛОВО





Виды:

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье
- Подтягивание из виса на высокой перекладине/потягивание из виса лежа на низкой перекладине
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
- Поднимание туловища из положения лежа на спине



СТИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ





НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ





ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ/ПОТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ





ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ





ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ







СТРИТБОЛ



