

«Готов к труду и обороне»

2024 год – юбилейный для современного Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Страна отмечает 10-летие со дня его возрождения. 26 мая обучающиеся нашей школы принимали участие в тестировании комплекса ГТО.

Проверить свои физические возможности решили ребята младшего и среднего звена.

Школьники опробовали свои силы в следующих испытаниях: челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, подтягивание из виса на низкой и высокой перекладине, поднимание туловища из положения лёжа на спине, прыжок в длину с места.

Все участники тестирования хорошо проявили себя и показали свои спортивные навыки и получили заслуженные награды.

Поздравляем ребят, получивших значки!

		
Ляшкова Ксения	Фряуф Тимур Грачева Ксения Кузовой Кирилл Корнеева Александра	Куренков Трофим Волошкевич Демид Трусковская Ксения Бодяло Илья

Что нужно делать, чтобы сдать нормы ГТО на один из значков?

1. Делать дома утреннюю гимнастику
2. Посещать уроки физкультуры в школе и добросовестно выполнять задания
3. Двигаться в течение перемен, а не играть с гаджетами
4. Посещать спортивные секции
5. Участвовать в школьных спортивных соревнованиях
6. Играть возле дома или на спортивной площадке в подвижные игры с друзьями