

Утверждаю:

начальник управления образования
администрации г. Лесосибирска


О.Ю. Егорова

**План мероприятий по ГТО среди обучающихся школ
на 2017-2018 учебный год**

Название мероприятия	Возраст учащихся	Сроки проведения	Программа
Фестиваль ГТО	16-17 лет	сентябрь	1.Бег 100 м 2.Метание гранаты на дальность 3.Бег 2 или 3 км.
		октябрь	1.Подтягивание или рывок гири, 2.Наклон вперед, 3.Прыжок в длину с места, 4.Поднимание туловища
	13-15 лет	сентябрь	1.Бег 60 м 2.Метание мяча на дальность 3.Бег 2 или 3 км.
		ноябрь	1.Подтягивание. 2.Сгибание и разгибание рук. 3.Наклон вперед, 4.Прыжок в длину с места. 5.Поднимание туловища.
	11-12 лет	февраль-март	1.Бег 30 м; подтягивание на перекладине или сгибание-разгибание рук; бег на 1500 или 2000 м. 2.Челночный бег 3x10 м.; наклон вперед, прыжок в длину с места, поднимание туловища
	9-10 лет	февраль-март	1.Бег на 30 м., подтягивание на перекладине или сгибание и разгибание рук, бег на 1000 м. 2.Челночный бег 3x10 м., наклон вперед, прыжок в длину с места, поднимание туловища.