***График сдачи норм ГТО***

***МБОУ «Гимназия №1» имени В.А.Сайбеля***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | ***Срок проведения*** | ***Мероприятия*** |
| ***1*** | Сентябрь | 1. Бег 30м, 60м,100м
2. Бег 2км
 |
| ***2*** | Октябрь | 1. Прыжок с места
2. Наклоны вперёд из положения стоя
 |
| ***3*** | Ноябрь | 1. Подтягивание на перекладине
2. Сгибание и разгибание рук
 |
| ***4*** | ЯнварьФевраль | 1. Плавание
 |
| ***5*** | Март | 1. Метание мяча 2. Поднимание туловища
 |

***2021-2022год***