

## **Не болей и не хворай, нормы ГТО сдавай!**

В рамках подготовки к сдаче ГТО весь сентябрь на уроках физкультуры в Кадыйской начальной школе проводили упражнения, подвижные игры и эстафеты, способствующие формированию того или иного навыка из комплекса ГТО.

Первым этапом сдачи нормативов на свежем воздухе, были: бег на короткую дистанцию (30 метров), челночный бег (3x10 метров), бег на длинную дистанцию (1000 метров) и метание мяча весом 150 г. В беговых дисциплинах ученики отлично показали себя — многие ребята получили в этих тестах «золото» и «серебро». Тяжело далось метание мяча. Большинство учащихся выполнили задание на «бронзу» и «серебро».

Чтобы стать участниками тестирования, ребята с родителями заранее зарегистрировались на сайте [gto.ru](http://gto.ru), где каждый получил индивидуальный идентификационный номер «УИН».

И вот в назначенный день (с 4 по 20 октября) учащиеся I-III ступени отправились покорять спортивные вершины в заключительном этапе по сдаче норм ГТО. Первым делом, как и полагается, юные участники делали разогревающую разминку и только потом приступали к тестированию. Ребята сдавали нормы в таких дисциплинах, как: прыжки в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, подтягивание на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см, сгибание разгибание рук в упоре лежа, метание теннисного мяча в цель, поднимание туловища из положения лежа на спине. В прыжках в длину с места большинство участников заработали золотой значок. Хорошо сдали наклоны из положения стоя на скамейке с прямыми ногами (тест на гибкость). Пресс многие из ребят сдали на «золото» и «серебро». А вот с отжиманием и подтягивание на высокой перекладине возникли проблемы. Оказалось, что не все могут выполнить правильно эти задание. Были и такие ученики, кому до того или иного знака не хватало совсем немного.

Надеемся, что в результате этого фестиваля - копилка значков ГТО у многих участников пополнится! А кто не смог уложиться в нормативы - у них впереди еще есть время, чтобы улучшить свой результат.

Не секрет, регулярные занятия спортом — это поддержание оптимальной физической формы, эффективный способ повышения иммунного статуса организма и хорошая профилактика заболеваний. Сдача физкультурных нормативов и получение знака — стимул повысить уровень своей тренированности.

**Ждем с нетерпением заслуженных наград!!!**







