

**График предварительной сдачи ГТО обучающимися МБОУ «Прелестненская СОШ»
На 2014 – 2015 учебный год**

месяц № ступени	январь	февраль	март	апрель	май
I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет)	Бег на лыжах на 1 км	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Плавание без учета времени	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Челночный бег 3x10 м
	или на 2 км	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	или бег на 30 м
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Метание теннисного мяча в цель			Смешанное передвижение (1 км)
II СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет)	Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Плавание без учета времени	Метание мяча весом 150 г	Бег на 60 м
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу		Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	Бег на 1 км Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
III СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет)	Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м	Плавание 50 м	Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Туристский поход с проверкой туристских навыков
		Наклон вперед из		Метание мяча весом 150 г	Бег на 60 м Бег на 1,5 км или на 2 км

месяц № ступени	январь	февраль	март	апрель	май
		положения стоя с прямыми ногами на полу		г	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами
IV СТУПЕНЬ (юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)	Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	Плавание на 50 м	Метание мяча весом 150 г	Туристский поход с проверкой туристских навыков
		Поднимание туловища из положения лежа на спине		Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Бег на 60 м
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу			Бег на 2 км или на 3 км
V СТУПЕНЬ (юноши и девушки 10 - 11)	Бег на лыжах на 3 км или на 5 км или кросс на 3 км по пересеченной местности или кросс на 5	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой	Плавание на 50 м	Метание спортивного снаряда весом 700 г или весом 500 г	Туристский поход с проверкой туристских навыков
					Бег на 100 м

<div style="text-align: center;">месяц</div> <div style="text-align: left;">№ ступени</div>	январь	февраль	март	апрель	май
классов, среднее профессиональное образование, 16 - 17 лет)	км по пересеченной местности	локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м			
		Поднимание туловища из положения лежа на спине		Подтягивание из виса на высокой перекладине или рывок гири или	Бег на 2 км или на 3 км
		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами