



График

длани нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), для обучающихся МАOU «Выкуловская СОШ №1»



Утверждаю
Директор МАУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»
С. В. Рюот
2023 г.

Дата	Номер урока	Время	Класс	Преподаватель	Спортивный зал	Перечень нормативов
14 ноября 2023 г. Вторник	2 урок	09.30-10.15	2 В	Ваганов С. В.	№ 1	1. Подтягивание из виса на высокой перекладине. 2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. 3. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 5. Поднимание туловища из положения лежа на спине. 6. Метание теннисного мяча в цель (1,2 ступени). 7. Бег 10 м. (1 ступень)
	3 урок	10.30-11.15	2 А	Ваганов С. В.	№ 1	
	4 урок	11.35-12.20	2 Б	Ваганов С. В.	№ 1	
15 ноября 2023 г. Среда	3 урок	10.30-11.15	5 Б	Ваганов С. В.	№ 1	
	4 урок	11.35-12.20	5 А	Ваганов С. В.	№ 1	
	5 урок	12.40-13.25	5 В	Ваганов С. В.	№ 1	
16 ноября 2023 г. Четверг	2 урок	09.30-10.15	3 В	Пучинин Д. В.	№ 2	
	3 урок	10.30-11.15	3 Б	Пучинин Д. В.	№ 2	
	4 урок	11.35-12.20	3 А	Пучинин Д. В.	№ 2	
17 ноября 2023 г. Пятница	4 урок	11.35-12.20	6 В	Пучинин Д. В.	№ 2	
	5 урок	12.40-13.25	6 А	Пучинин Д. В.	№ 2	
20 ноября 2023 г. Понедельник	1 урок	09.00-09.45	10 А	Морозов С. А.	ДК	
	2 урок	09.55-10.40	10 Б	Морозов С. А.	ДК	

21 ноября 2023 г. Вторник	5 урок	12.40-13.25	8 А	Морозов С. А.	ДК
	6 урок	13.35-14.20	7 В	Ваганов С. В.	№ 1
22 ноября 2023 г. Среда	1 урок	08.30-09.15	1 Б	Ваганов С. В.	№ 1
	2 урок	09.30-10.15	1 А	Ваганов С. В.	№ 1
23 ноября 2023 г. Четверг	1 урок	08.30-09.15	8 В	Морозов С. А.	ДК
24 ноября 2023 г. Пятница	1 урок	08.30-09.15	4 А	Морозов С. А.	№ 2
	2 урок	09.30-10.15	6 Б	Пучинин Д. В.	№ 2
	3 урок	10.30-11.15	4 В	Морозов С. А.	№ 2
27 ноября 2023 г. Понедельник	3 урок	10.50-11.35	7 Б	Ваганов С. В.	№ 1
	4 урок	11.50-12.35	7 А	Ваганов С. В.	№ 1
28 ноября 2023 г. Вторник	1 урок	08.30-09.15	8 Б	Морозов С. А.	ДК
	2 урок	09.30-10.15	9 В	Пучинин Д. В.	ДК
29 ноября 2023 г. Среда	1 урок	08.30-09.15	9 А	Пучинин Д. В.	№ 2
	2 урок	09.30-10.15	9 Б	Пучинин Д. В.	№ 2
	3 урок	10.30-11.15	4 Б	Морозов С. А.	№ 1