

**План подготовки воспитанников
МБДОУ №1 «Родничок»
к сдаче норм ГТО в 2016 году**

№ п/п	Виды испытаний	Дата проведения	Ответственный
1.	<ul style="list-style-type: none">▪ Челночный бег: 3р по 10м▪ Бег на 30м▪ Смешанное передвижение (1 км)▪ Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Сентябрь - Октябрь	Инструктор по физической культуре, воспитатели
2.	<ul style="list-style-type: none">▪ Бег на лыжах на 1км или 2км	Январь - Февраль	Инструктор по физической культуре, воспитатели
3.	<ul style="list-style-type: none">▪ Подтягивание из виса на высокой перекладине▪ Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине▪ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу▪ Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Март - Апрель	Инструктор по физической культуре, воспитатели
4.	<ul style="list-style-type: none">▪ Метание теннисного мяча в цель	Май	Инструктор по физической культуре, воспитатели