Комплекс ГТО как основа физического воспитания школьника.

Комплекс ГТО в нашей школе представляет собой современную систему физического развития учащихся, способствующую формированию физической выносливости, силы и гибкости. Этот комплекс является неотъемлемой частью образовательного процесса и стимулирует активное участие школьников в спортивных мероприятиях.

ГТО включает в себя различные виды физических упражнений, которые помогают учащимся развивать все основные группы мышц, улучшают сердечно-сосудистую систему и общую физическую подготовку. Они также способствуют формированию у детей правильной осанки и грации движений.

В комплекс входят задачи на бег, прыжки, метания и силовые упражнения. Школьники практикуются в этих упражнениях на специально оборудованных тренажерах и полигонах. Благодаря такому разнообразию упражнений, каждый ученик может найти то, что ему ближе и интереснее.

Учащиеся школы сдавая нормативы ГТО получают золотые, серебряные и бронзовые значки. Что в будущем дает дополнительные баллы ЕГЭ при поступление в высшие учебные заведения.

В целом, комплекс ГТО в нашей школе - это эффективная система, нацеленная на развитие физических качеств и активное участие школьников в спортивных мероприятиях. Благодаря ему у наших учеников формируются здоровые привычки и любовь к физической активности, что способствует не только прекрасному физическому состоянию, но и общему развитию личности