

| <b>I этап Внутрешкольной Спартакиады учащихся<br/>«Осенний марафон»</b>   |   |   |
|---|---|---|
| <i>Месяц</i>  | <i>Соревнования</i>                                     | <i>Классы</i>   |
| Сентябрь  | Бег на короткие дистанции                               | 30м. - 5-7 классы<br>60м. - 8-11 классы                       |
|   | Бег на дальние дистанции                                | 1000м. - 5-7 классы<br>1500 — 8-11 классы                     |
| Октябрь   | Челночный бег   | 5-11 классы   |
|   | Метание мяча 150гр.                                     | 5-8 классы  |
|   | Метание гранаты   | 9-11 классы   |
| Ноябрь  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа                  | 5-7 классы  |
|   | Подтягивания  | 8-11 классы   |
|   | Сгибание и разгибание туловища лежа на полу за 30сек    | 5-11 классы   |
| Декабрь   | Прыжок в длину с места                                  | 5-11 классы   |
|   | Наклон вперед сидя на гибкость                          | 5-11 классы   |
| <b>II этап Внутрешкольной Спартакиады учащихся<br/>«Весенний марафон»</b> |   |   |
| <i>Месяц</i>  | <i>Соревнования</i>                                     | <i>Классы</i>   |
| Январь  | Подтягивания  | 5-11 классы   |
|   | Сгибание и разгибание туловища лежа на полу за 1 минуту | 5-11 классы   |
| Февраль   | Прыжок в длину с места                                  | 5-11 классы   |
|   | Наклон вперед стоя на гибкость                          | 5-11 классы   |
| Март  | Прыжки на скакалке за 1 минуту                          | 5-11 классы   |
| Апрель  | Бег на дальние дистанции                                | 1500м. - 5-7 классы<br>2000м. — 8-11 классы                   |
|   | Бег на короткие дистанции                               | 30м. - 5-6 классы<br>60м. - 7-8 классы<br>100м. - 9-11 классы |
| Май   | Метание мяча 150гр.                                     | 5-8 классы  |
|   | Метание гранаты   | 9-11 классы   |