**Авторы:**

**Бутенко Ольга Викторовна 406-285-917 -** преподаватель физической культуры I квалификационной категории МАОУ гимназии №40 им. Ю.А.Гагарина

**Чернова Татьяна Михайловна 406-350-848 -** преподаватель физической культуры I квалификационной категории МАОУ гимназии №40 им. Ю.А.Гагарина

**Сазонова Ольга Александровна 260-950-697 -** преподаватель физической культуры высшей квалификационной категории МАОУ гимназии №40 им. Ю.А.Гагарина

**Лисеенко Владимир Григорьевич 406-433-135 -** преподаватель физической культуры I квалификационной категории МАОУ гимназии №40 **им. Ю.А.Гагарина**

**Сценарий спортивного праздника**

**«Мы готовы к ГТО!»**

***1. Цели и задачи:***

- мотивация учащихся к физической активности и приобщение к здоровому образу жизни посредством сдачи норм ГТО;

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- воспитание ценностного отношения к здоровью;

- внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в систему образования;

- выявление лучшего спортивного класса.

***2. Сроки и место проведения:***

спортивный зал «Сатурн».

***3. Условия проведения соревнований:***

В спортивных соревнованиях принимают участие все учащиеся 2-х классов (основной и подготовительной группы). Освобождённые по состоянию здоровья присутствуют в спортивном зале в качестве болельщиков вместе с классным руководителем. К спортивным соревнованиям допускаются учащиеся в спортивной форме.

Победитель определяется по 10 наилучшим результатам из класса (5 мальчиков + 5 девочек).

***4. Руководство соревнованиями:***

Организация и проведение спортивных соревнований возлагается на учителей физической культуры.

***5. Награждение:***

Командный зачет: команда, занявшая первое место, награждается кубком и грамотой. Команды, занявшие призовые места награждаются грамотами;

Личный зачет: при выполнении всех трех нормативов для золотого значка Комплекса ГТО участник получает грамоту.

***6. Используемое оборудование инвентарь:***

* гимнастические перекладины;
* конус высотой 5 см;
* cтол;
* карточки с вопросами;
* секундомер;
* разметка для прыжков в длину с места;
* разметка для челночного бега 3х10м.

***7. Последовательность этапов:***

1 этап – Разминка (подготовительная часть);

2 этап – Просмотр и обсуждение презентации (см. Презентация к уроку);

3 этап –Соревнования (основная часть).

***План проведения праздника***

Торжественный вход классов в колонне по одному под музыку в спортивный зал гимназии.

Построение в шеренги (по количеству классов) с размыканием на 2 шага друг от друга.

Приветственное слово учителей физической культуры.

**Ведущий 1.** Здравствуйте, дорогие участники и болельщики! Мы начинаем наш спортивный праздник «Мы готовы к ГТО!», посвященный возрождению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне!».

**Ведущий 2 з**накомит участников с условиями и этапами конкурса и определяет правила и очередность выступления команд.

***1*** ***Этап. Разминка.***

• Ходьба на месте (30 сек)

• И.п.- ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2- наклон головы вправо; 3 - наклон головы влево; 4 - и.п.

• И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед; 2- и.п; 3 – выпрямить руки вверх; 4 – и.п.

• И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад; 3-4 - смена положения рук.

• И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуть в локтях. 1-2 – отведение согнутых рук в стороны; 3-4 – отведение прямых рук в стороны.

• И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо; 3,4 – наклоны влево.

• И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь правой рукой левой ноги; 2- И.п. ; 3- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь левой рукой правой ноги; 4 – И.п.

• И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот туловища направо (пятки от пола не отрывать); 2 – и. п.; 3 – 4 – то же в другую сторону.

• Бег на месте с высоким подниманием бедра (30 сек).

• Бег на месте с захлёстом голени (30 сек).

• И.п. – о.с., руки на пояс. 1 – выпад правой; 2 – выпад левой; 4 – и.п.

• И. п. – о. с., руки на поясе. 1 – глубокий выпад правой; 2 – 3 два пружинящих покачивания; 4 – толчком правой вернуться в и. п. 5 – 8 – то же с другой ноги.

• И. п. – упор присев. 1 – упор лежа; 2 – упор лежа ноги врозь; 3 - упор лежа; 4 – и. п.

• И.п. – ноги врозь, руки вниз. 1- мах руками вверх, согнув ноги, встать на носки; 2 – мах руками вниз-назад, встать на пятки.

• И.п. – о.с. 1 – руки в стороны -вверх, вдох; 2 – руки в стороны –вниз, выдох.

***2 Этап. Просмотр презентации с объяснением техники выполнения каждого вида данных соревнований*** (*Слайд 1 презентация к уроку*).

**Ведущий 1.** Ребята, а вы знаете, что комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году? Со временем, нормативы его изменялись. Последний комплекс был принят в 1972 г. Он имел 5 возрастных ступеней: «Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство», «Бодрость и здоровье».

**Ведущий 2.** В 2014 году президент Российской Федерации В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО для жителей нашей страны. Для школьников будут проводиться испытания по 5 возрастным группам. Давайте с вами посмотрим, как подобраны тестовые упражнения в комплексе ГТО и узнаем, какие же испытания необходимо пройти, чтобы получить знак ГТО (*Слайды 2, 3, 4 презентации к уроку*).

**Ведущий 1.**Сегодня на нашем празднике вы попробуете свои силы в трёх испытаниях: мальчики – подтягивания, прыжок в длину с места и челночный бег, девочки – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, прыжок в длину с места и челночный бег.

**Ведущий 2.** На следующих слайдах показано, как правильно выполнять данные упражнения. Посмотрите, пожалуйста, технику выполнения челночного бега (*Слайды5, 6 презентации к уроку*).

**Ведущий 1.** Ребята, а какие упражнения и игры помогают нам учиться быстрее бегать? (*слайд 7* *презентации к уроку* )

А теперь перейдем к технике прыжка в длину с места (*Слайды 8, 9* *презентации к уроку* ).

**Ведущий 2.** Мальчик Петя на слайде угадал все упражнения! А вы можете? (*слайд 10* *презентации к уроку )*

Молодцы! Переходим к силовым упражнениям – подтягиванию на перекладине и сгибанию и разгибанию рук в упоре лёжа (*Слайды 11,12* *презентации к уроку* ).

**Ведущий 1**. Как же помочь нашим мышцам укрепиться и стать сильными? (*С*ла*йд 13* *презентации к уроку* )

Молодцы! А теперь для закрепления прочтем, что же нам делать, чтобы быть здоровыми и крепкими (*Слайды 14, 15,16,17* *презентации к уроку* ).

Учащиеся каждого класса делятся на две группы: мальчики и девочки. У каждой группы – свой капитан, в руках у которого планшетка с протоколом соревнований.

Эти планшетки капитаны передают судьям (учителям физической культуры) на станциях.

***3 Этап. Соревнования. Для испытаний взяты 3 обязательных дисциплины из комплекса ГТО:***

**1. сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки), подтягивание из виса на перекладине (мальчики);**

**2. челночный бег 3х10м;**

**3. прыжок в длину с места;**

**4. теоретическое задание.**

 Каждая команда выполняет задание на своей станции. Переход команд к следующей (освободившейся) станции осуществляется по кругу, следуя за капитаном в колонне по одному.

Подведение итогов в командном и личном зачете. Небольшая концертная программа, подготовленная лучшими спортсменами нашей гимназии.

Награждение учащихся в личном и командном зачёте грамотами с логотипами знаков ВФСК ГТО.

**Ведущий 2.**

Всем спасибо за внимание,

За задор, за звонкий смех,

За огонь соревнований,

Обеспечивший успех!

До счастливых новых встреч!