

Спортивный праздник. Нам со спортом по пути! ГТО ждёт впереди!

Цели:

1. Развивать физические качества, красивую осанку, пластику движений;
2. Развивать волевые качества, стремление выполнять задания точно и быстро;
3. Воспитание «здорового духа соперничества».

Ход занятия:

Дорогие ребята!

ГТО – программа физической подготовки, которая ранее существовала не только в образовательных, но и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Советского Союза. Просуществовала ГТО ровно 60 лет, после чего была отменена в 1991 году. Сегодня планируется возрождение этой программы под руководством министерства спорта РФ.

Предпосылкой создания ГТО стала потребность государства в сильных военных. А основой дисциплины, порядка и хорошей физической подготовки является спорт. Началом программы ГТО принято считать 1931 год, которая состояла из 2-х частей. Первая часть называлась «Будь ГТО СССР», и была ориентирована на школьников средней школы. Вторая часть – «ГТО» была ориентирована не только на школьников старше 16 лет, но и на обычное население.

Вместе с развитием ГТО увеличивалось и число людей, занимавшихся спортом. Так, за 10 лет, с 1931 до 1941 года число людей, которые сдали нормы ГТО 1 ступени, составляли 6 миллионов человек. Уже к 1948 году людей, вовлеченных в спорт, было более 7 миллионов. К 1977 в стране нормы ГТО выполнили более 52 миллионов человек.

4 апреля 2013 года президент России поручил правительству РФ разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс до 1 августа и ввести комплекс в действие с 1 сентября.

- Соответственно достигнутым уровням планируются надбавки к стипендиям и заработным платам.
- Выполнение норм комплекса будут учитываться при поступлении в ВУЗ.
- Не подтянувшись ни разу или не добежав до финиша, в общем-то, левой дистанции, человек не может не задуматься, как он докатился до такого состояния, а, задумавшись, с большой вероятностью обратит внимание на себя, драгоценного.
- Данный комплекс задает так называемый стандарт физического воспитания, физической подготовки.

Испытания одинаковые для 1-2 классов, и 3-4 классов т.к. им приблизительно одинаковое количество лет.

Нам нужно сдать такие нормативы:

Прыжок в длину с места

Подтягивание Или отжимание на полу

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу

Достать пальцами пол

Достать пальцами пол

Достать пол ладонями

Достать пальцами пол

Достать пальцами пол

Достать пол ладонями

Прыжок в длину с разбега или с места

Бег на 1000м

Сегодня участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Сейчас в нашем спортивном зале мы проведём весёлую эстафету под названием « **Нам со спортом по пути! ГТО ждёт впереди!**»

В мире нет рецепта лучше,

Будь со спортом не разлучен,

Проживёшь ты до ста лет

Вот тебе и весь секрет.

Ведущий: Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.

Представление команд (название, девиз).

Команда № 1.

Название: «**Умелые**».

Девиз: Ни шагу назад, ни шагу на месте,
А только вперед и только вместе.

Команда № 2.

Название: «**Смелые**».

Девиз: Светить всегда, светить везде
И помогать друзьям в беде.

Команда №3 «**Дружба**»

Девиз:

Девиз наш дружба и успех!

Мы победим сегодня всех!

И команда №4 «**Верные друзья**»

Девиз:

Мы команда, хоть куда

В спорте все мы мастера

Мы ребята просто класс

Победи попробуй нас!

Выходят мальчики и читают стихи:

1. Хорошо спортсменом быть,

Дальше всех бежать и плыть,

По горам ходить легко

Далеко, далеко.

2. Хорошо играть в футбол,

В баскетбол и волейбол,

На коньках скользить легко

Далеко, далеко.

3. Мы у солнца, мы у ветра

Взяли пламенный задор,

На секунды и на метры

Мы ведем друг с другом спор.

4. В спорте нет путей коротких

И удач случайных нет –

Познаем на тренировках

Все мы формулу побед.

Ведущий: Предлагаю вам ребята открыть свою формулу побед.

А перед началом игры я расскажу вам о **наших правилах игры**

1 . Играем не ради корысти, а ради удовольствия своего и других

2. Если выиграл – радуйся, но не зазнавайся!

3. Играем честно, обидно когда проигрываешь, но не мухлой!

4. Сохраняй спокойствие не зависимо от исхода игры!

Следить за выполнением этих правил будет **ЖЮРИ:** Лариса Петровна , Светлана Кирилловна и Марина Егоровна.

Пусть жюри весь ход сраженья

Без промашки проследит.

Кто окажется дружнее,

Тот в бою и победит.

1 эстафета «Разминка» (2 участника держат обручи)

Добежать до противоположной стороны зала, огибая кегли; пролезть в обруч и бегом вернуться обратно.

Жюри подводит итог. В это время разминка...

— Загадка. Проложили две дорожки,

Чтоб по снегу мчались ножки,

Быстрые, новые

Ножки те кленовые (лыжи)

2 эстафета «Прыжки по кочкам»

Участник команды встаёт на кочку из бумаги, перепрыгивает на другую и т.д.

Жюри подводит итог. В это время* спортивная* разминка

— Загадка .. Очень чудные ботинки

Появились у Иринки ,

Не годятся для ходьбы,

В них по льду кататься бы (коньки)

3 эстафета «Наездники»

1-й участник надевает на себя обруч, 2-й держит его за обруч. Бегут до финиша и обратно.

Передают эстафету следующей паре.

Жюри подводит итог. В это время очередная разминка для ума

— Загадка. На каток идут зимой

Что же делать в летний зной?

Пригодятся Коленке

С колесиками ... (ролики)

4 эстафета «Пингвины»

Участник зажимает между ног мяч и прыгает до ориентира и обратно, огибая кегли

Жюри подводит итог. В это время веселая разминка

— Загадка. Две ракетки и волан,

Пышный, точно сарафан.

Высоко волан взлетает –

Сильно Лена отбивает (бадминтон)

5 эстафета «Перенеси предмет»

На старте стоят у каждой команды 6 предметов (кубики или любые игрушки), до финиша

расположены гигантские следы босых ног. Необходимо взять один предмет и прыгая по следам,

донести его до финиша и поставить в обруч, вернуться. Выигрывает та команда, которая перенесет быстрее всех.

Жюри подводит итог. В это время разминка.

— Загадка. Едет он на двух колёсах.

Не буксует на откосах.

И бензина в баке нет.

Что это? (велосипед)

6 эстафета « За продуктами»

На противоположной стороне зала на тумбе лежат таблички с названиями продуктов (чай, соль,

макароны, семечки, , молоко, жвачка, “Ролтон”, чипсы, яблоко, сок, кефир, морковь). Взяв корзину,

участник отправляется “за продуктами”. Перепрыгнув через 2 барьера, добегают до тумбы, кладёт в корзинку 1 продукт, возвращается обратно и передаёт сумку следующему игроку.

Жюри подводит итог. В это время разминка

Загадка. Не пойму, ребята, кто вы?

Птицеловы, рыболовы?

Что за невод во дворе?

— Не мешал бы ты игре,

Ты бы лучше отошёл

Мы играем ... (в волейбол).

7 эстафета «Капкан»

Участники добегают до финиша по 1 человеку, встают в обруч. Два последних участника тянут всех назад.

Жюри подводит итог. В это время разминка

Загадка. Просыпаюсь утром рано

Вместе с солнышком румяным,

Заправляю сам кровать,

Быстро делаю ... (зарядку)

8 эстафета «Ведение мяча» (до финиша и обратно)

Жюри подводит итог. В это время **разминка**

— Если согласны, говорите хором: «Это я, это я, это все мои друзья!»

Если не согласны – молчите.

*Кто из вас всегда готов жизнь прожить без докторов?

— Это я, это я, это все мои друзья.

*Кто не хочет быть здоровым,

Бодрым, стройным и веселым?

*Кто из вас не ходит хмурый,

Любит спорт и физкультуру?

*Кто мороза не боится,

На коньках летит, как птица?

*Ну а кто начнет обед

С жвачки импортной, конфет?

*Кто же любит помидоры,

Фрукты, овощи, лимоны?

*Кто поел и чистит зубки

Ежедневно дважды в сутки?

*Кто из вас, из малышей,

Ходит грязный до ушей?

*Кто, согласно распорядку

Выполняет физзарядку?

Подведение итогов. Выступление председателя и членов судейства.

Всем спасибо за внимание,

За задор и звонкий смех.

За азарт соревнования

Обеспечивший успех.

Вот настал момент прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим мы «До свиданья,

До спортивных, новых встреч!»,

Ведущий: Вот и закончился наш праздник. Все участники команд показали свою ловкость, силу, быстроту. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций! Занимайтесь спортом, укрепляйте своё здоровье, развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

Подведение итогов.

Протокол соревнований команд 1-4-х классов

« Нам со спортом по пути! ГТО ждёт впереди! »

№	Эстафета	Дружба	Верные друзья
1	Разминка-бег с мячом		
2	Челночный бег		
3	Прыжки командные –веревочка		
4	Виды спорта		
5	Передал-садись		
6	Отжимания		
7	Комбинированная		
	Итоги		
	Место		

Главный судья _____