

Структурное подразделение государственного бюджетного
общеобразовательного учреждения Самарской области средняя
общеобразовательная школа №2 «Образовательный центр» с. Кинель –
Черкасы муниципального района Кинель – Черкасский Самарской области
детско- юношеская спортивная школа

Методическая разработка

**Организация спортивного мероприятия в рамках
Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» ГТО**

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

Автор:
Тренер- преподаватель
СП ДЮСШ ГБОУ СОШ №2
«ОЦ» с. Кинель – Черкасы
Сафронова Елена Юрьевна

с. Кинель – Черкасы
2018 год

1. Введение

Цель: проведение тестирования учащихся начальных классов в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.

Задачи:

- познакомить детей с системой тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО.
- популяризация комплекса ВФСК ГТО.
- воспитание интереса к занятиям физкультурой и спортом;
- воспитание стремления достичь высоких результатов в спорте , при сдаче нормативов комплекса ГТО;
- привлечение учащихся и родителей к массовым мероприятиям;
- воспитание гордости за свою страну, уважительного отношение к символам своего государства.

Участники: учащиеся начальных классов в возрасте 6-10 лет, родители.

Подготовительная работа:

- приглашение родителей, учителей, судей центра тестирования;
- организация регистрации участников на официальном сайте gto.ru
- отбор учащихся для роли ГТОшек, 7 человек,
- подготовить карточки с названиями нормативов и правильным выполнением;
- украшение зала плакатами тематики ГТО;
- на стену крепится баннер с официальным логотипом ВФСК ГТО;
- на стенах висят рисунки - победители и призеры районного конкурса ВФСК ГТО;

Место проведения: спортивный зал

Спортивный инвентарь: рулетка, тумба со шкалой, приспособление для сгибания разгибания рук в упоре лежа на полу, низкая перекладина, высокая перекладина, конусы маленькие для челночного бега, обруч, теннисные мячи – 6 шт; свисток.

Музыкальное оборудование: ноутбук, колонка, микрофон.

Протоколы фиксирования результатов (Приложение №1), планшеты, ручки

Награждение: сладкие призы и грамоты для награждения по видам.

За 1,2,3 место в спортивном празднике «Навстречу ГТО» в виде:

«Челночный бег 3x10 м»

«Метание теннисного мяча в цель»

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

«Подтягивание из виса на высокой перекладине»

« Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»

«Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу»

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»

2. Сценарий спортивного праздника

для учащихся начальных классов 6-10 лет «Навстречу ГТО!»

(Звучат фанфары, под музыку спортивного марша выходят участники праздника.)

Ведущий: Добрый день, дорогие ребята, родители, гости !
Мы начинаем спортивный праздник «Навстречу ГТО».

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтоб стать.

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

Знают все: и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим — кто кого!

Все на сдачу ГТО!

Слово для приветствия предоставляется директору школы Долудину А.Г.
(после слов: праздник «Навстречу ГТО!» считать открытым (Гимн РФ)

Ведущий: Смирно! Равнение на флаг. Звучит Гимн Российской Федерации.

Ведущий: Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1 – 8 классов по 4 возрастным группам. Нормативы изменялись и вносились изменения . В 2014 году наш президент В. В. Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Для школьников будут проводиться испытания по 5 возрастным группам. В беге, подтягивании, отжиманиях, упражнениях на гибкость, прыжках, метаниях, беге на лыжах, плавании, стрельбе.

Итак, сегодня каждый из вас уже сейчас сможет выполнить некоторые нормативы комплекса на нашем празднике. А так как у нас самые активные, самые спортивные родители, они также смогут принять участие в выполнении нормативов ГТО.

А принимать нормативы у вас, ваших родителей будут судьи центра тестирования, наши гости из Кинель- Черкасской детско- юношеской спортивной школы : Лисицин С.А. – руководитель центра тестирования, руководитель ДЮСШ ; Талдыкин Ю.М. – заведующий отделом ДЮСШ ; Колосова Г.А. – инструктор- методист ДЮСШ; Пичкурова Т.С. – методист ДЮСШ ; Сафронова Е.Ю. – заведующий отделом ДЮСШ ; Проскурин О.А. – тренер- преподаватель ДЮСШ; Дыма В.Н. – тренер- преподаватель ДЮСШ; давайте поприветствуем наших судей.

Ведущий:

А помогать нашим судьям будут наши помощники: **ГТОшки.** (ребята в костюмах ГТОшек выбегают и выстраиваются в одну шеренгу, напротив участников праздника).

1 ГТОшка: ГТО – это я!

Все ГТОшки хором: ГТО – это мы!

ГТО – это будущее нашей страны!

Ведущий : Сейчас ГТОшки вас познакомят с программой выполнения нормативов ГТО!

(Звучит энергичная музыка, ГТОшки разбегаются по своим станциям выполнения нормативов).

1 ГТОшка: Я самый быстрый из ГТОшек! Послушайте внимательно, я вам расскажу и покажу, как правильно выполнять норматив **«Челночный бег 3х10 м»:**

- на расстоянии 10 метров две параллельные линии СТАРТ и ФИНИШ. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш» участники бегут до линии ФИНИША, касаются ее рукой, возвращаются до линии СТАРТА, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии ФИНИШ рукой. (ГТОшка показывает правильное выполнение).

2 ГТОшка : **Я самый меткий ГТОшка!** Послушайте внимательно, я вам расскажу и покажу, как правильно выполнять норматив: **«Метание теннисного мяча в цель»**

- метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем. (ГТОшка показывает правильное выполнение).

3 ГТОшка: Я умею подтягиваться на низкой перекладине! И чтобы у вас все получилось на отлично, я вам покажу, как правильно выполнять норматив: **«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»** Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды! (ГТОшка показывает правильное выполнение).

4 ГТОшка: Я не боюсь подтягиваться на высокой перекладине! **Запоминайте:** Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Вот так выполняется норматив: **«Подтягивание из виса на высокой перекладине»** (ГТОшка показывает правильное выполнение).

5 ГТОшка: Я сгибаю и разгибаю руки в упоре лежа на полу лучше всех! **Норматив « Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу»** нужно **выполнять так:** Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. (ГТОшка показывает правильное выполнение).

6 ГТОшка: Я самый гибкий ГТОшка! **Норматив: «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу».** Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

7ГТОшка: Я самый прыгучий ГТОшка! Мой норматив: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» выполняется так: Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Ведущий: Ребята! Правила выполнения нормативов вы узнали, также во время тестирования вы должны соблюдать все правила техники безопасности! А первое правило, как вы думаете, какое? Правильно, нельзя начинать выполнение нормативов без разминки!

Ведущий: Для проведения разминки с вами ребята и родителями, приглашается Казак Полина. Полина самая первая не только в Кинель – Черкассах, но и в числе первых в Самарской области получила золотой знак отличия ВФСК ГТО! Пожалуйста, Полина, проведи разминку с нашими участниками.

(проведение разминки)

Ведущий: Теперь, когда вы хорошо размялись, можно приступить к выполнению нормативов.

- выполнение нормативов по станциям,
- судьи фиксируют результаты и выделяют победителя и призеров в каждом виде программы;

Ведущий:

Спорт – это жизнь, а не игра!

Спорт – распорядок дня с утра!

Спорт – дисциплина, тяжкий труд!

Это праздник и триумф!

- Настало время подведения итогов! Для вручения грамот и призов приглашается Руководитель центра тестирования, руководитель детско-юношеской спортивной школы с. Кинель – Черкассы: Лисицин С.А.

(вручение грамот и призов победителям и призерам спортивного праздника)

Ведущий: Вот и подошел к завершению наш праздник. Мы рады, что вы первые с вашей школы стали участниками тестирования ВФСК ГТО. Мы желаем вам не останавливаться на достигнутом и завершить в полном объеме выполнение остальных нормативов и получить заветные знаки отличия ВФСК ГТО! До свидания, до новых встреч!



Протокол по виду _____

Судья _____ / _____ /

№ п/п	Ф И О участника	УИН номер	результат	уровень	место
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Карточки с описанием выполнения нормативов.

«Челночный бег 3x10 м»:



- на расстоянии 10 метров две параллельные линии СТАРТ и ФИНИШ. Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш» участники бегут до линии ФИНИША, касаются ее рукой, возвращаются до линии СТАРТА, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии ФИНИШ рукой

«Метание теннисного мяча в цель»



- метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см, нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»



Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды!

« Сгибание разгибание рук

в упоре лежа на полу»



Упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры

«Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу».



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической тумбе, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания участник выполняет 2 предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2с.

«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»



Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляются 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Используемая литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к Труд и Обороне» (ГТО)»
2. Постановление правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. №540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
3. Кораблева Е.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е.Н. Кораблева // Вестник Науки и Творчества. 2016. № 6 (6). С. 95-100.
4. Прокофьева Д.Д. Физкультурно – спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д.Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2 (57). С. 17-19. 7.
5. Хорошева Т.А. Проблемы внедрения ГТО в образовательной системе / Т.А. Хорошева // Аллея науки. 2018. Т. 2. № 2 (18). С. 689-693