

Сценарий спортивного мероприятия «Готов к труду и обороне!»

Педагог дополнительного образования **Шелгачев Николай Алексеевич**

Цель: пропаганда здорового, активного образа жизни.

Задачи

Развивающие: мотивировать к здоровому образу жизни обучающихся;

Обучающие: знакомить обучающихся с понятием «ГТО»;

Воспитывающие: привлекать детей к систематическим занятиям физической культурой; воспитывать чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки.

Место проведения: учебный кабинет и спортивная площадка.

Оборудование и инвентарь: секундомер, свисток, стойки, мячи (баскетбольные, волейбольные), обручи, малые мячи, корзины, повязки на глаза.

Состав команды: 20 участников (3 мальчика, 17 девочки).

Ход мероприятия

Педагог: Ребята! Сегодня мы с Вами познакомимся с нормами ГТО.

«Нормы ГТО – нормы жизни!» – именно так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой и спортом.

Знаете ли Вы ребята, что такое ГТО? (*Ответы детей*)

Педагог: Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки, действовавшей с 1931 года по 1991 год, которая охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

Первостепенная задача внедрения норм ГТО – достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом.

Днем зарождения физкультурно-оздоровительного движения считается 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по этому важному вопросу.

Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

В 1934 году для школьников разработали нормативы БГТО – «Будь готов к труду и обороне», которые стали базовой ступенью комплекса. Помимо спортивных зачетов учащиеся должны были иметь знания по оказанию первой помощи, уметь проводить занятия по физкультуре и судить определенные виды спорта.

Сегодня мы с вами познакомимся с некоторыми нормами, которые сдают спортсмены, прежде чем получить знак ГТО, но для начала проведем разминку.

Разминка (10 – 15 минут)

Первое задание «Метание в цель» (МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ)

Метание теннисного мяча в цель производится в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 сантиметров. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57г. Участнику предоставляется право выполнить 5 попыток. (Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем).

Второе задание «Наклоны» (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 скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Третье задание «Прыжки» (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.

Четвертое задание «Поднимание Туловища» (ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ)

Поднимание туловища из положения лежа на спине из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Для выполнения испытания создаются пары, один из партнеров выполняет испытание, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Педагог: Устали? Давайте с Вами немножко отдохнем, а у кого остались еще силы давайте поиграем в Лимбо!

Пятый конкурс «Лимбо»

Два человека держат веревку на определенной высоте от пола. Согласно правилам игры, участник должен прогнуться назад и пройти под веревкой, не касаясь ее. Постепенно расстояние веревки от земли уменьшается на несколько сантиметров, поэтому участник вынужден извиваться и быть более грациозным.

Подведение итогов. Рефлексия

Педагог: Вам понравилось наше занятие? Думаю, все согласятся с тем, что никто не сможет помешать человеку вести здоровый образ жизни, если поставлена цель и определены задачи.

Ведь заниматься спортом модно и престижно. И чем раньше человек поймет, как важно для него быть здоровым, тем большего он сможет достичь в жизни, тем больше он сможет сделать для своего Отечества.

Надеюсь, что вы будете принимать активное участие во всех мероприятиях, ответственно будете относиться к сдаче ГТО, и будете здоровыми успешными гражданами нашей страны!