**Сценарий спортивного праздника для учащихся начальных классов 7-10 лет «Навстречу ГТО!»**

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

 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 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.

 **Нормативы для тестирования**

 «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 ногам

ПРИЛОЖЕНИЕ

**«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



**«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 1секунды!

**«****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.

**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!

**Дети: Бобоев Т.**

­   Расскажем  Вам мы для чего

 Сдают все  нормы ГТО:

  Чтоб здоровье укреплять,

 Годы жизни продлевать.

­ **Дети: Лазарева И.**

  Спортсменом можем мы  не быть,

Но должны  Родину любить!

А чтоб Россию защитить

Надо нам  спортивным быть!

 Нелегкий будет спор

За каждый наш рекорд!

­ **Дети: Постнова А.**

  В одно Вы верьте свято:

  Кто любит спорт-

­   Надежные ребята!

 Ну что, посмотрим - кто кого?!

 Все на сдачу ГТО!

**Ведущий:**

- Желаем каждому из вас не только побед, но и бодрого настроения.

  Но мы все прекрасно знаем, как важно подготовить свой организм для физической нагрузки. Подскажите, пожалуйста, каким образом это возможно сделать? (Провести разминку).

Провести разминку нам помогут неоднократные участники фестиваля ГТО, обладатели золотых значков в своих возрастных категориях, ваши старшие товарищи. Встречаем наших помощников!

**Постнова А.**Повторяйте движения за ними и не забывайте улыбаться, ведь улыбка – показатель вашего здоровья и помощь в преодолении трудностей.

Музыкальная разминка.

- Молодцы! Ну, что ж, размялись, а теперь приступаем  к самому важному и интересному - соревнованиям!

Участники готовы к испытаниям?

Тогда приглашаем вас на самое мирное сражение – спортивное!

А как будут проходить спортивные баталии, нам пояснит главный судья соревнований, учитель физической культуры Семенова Инна Александровна**.**

**Главный судья:**

Участники испытаний расходятся по станциям, согласно жеребьевке, и по общему сигналу начинают проходить испытания. Сигнал подает главный судья соревнований по мере готовности станций к принятию новых испытуемых.

После выполнения всех видов испытаний маршрутные листы анализируются, заполняются свидетельства о прохождении испытаний.

**Ведущий:**

Итак, испытания закончились. Пока жюри подсчитывает окончательные результаты, приглашаю участников показать свою смекалку – отгадать **загадки:**

Просыпаюсь утром рано
Вместе с солнышком румяным.
Заправляю я кроватку,
Быстро делаю … (**Зарядку**).

Упадет – поскачет,
Ударишь – не  плачет.
Он всегда несется вскачь,
Разноцветный круглый …(**Мяч**)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы,
Подошла одна поближе:
Здесь гуляли чьи-то …(**Лыжи**)

Мне загадку загадили:
Это что за чудеса?
Руль, седло и две педали,
Два блестящих колеса.
У загадки есть ответ,
Это мой…(**Велосипед**)

Каждый вечер я иду,
Рисовать круги на льду,
Только не карандашами,
А блестящими … (**Коньками**)

Вы подумайте, ребята.
На чем спортсмены – мастера
Скачут с самого утра?
И с разбегу и на месте,
И двумя ногами вместе
Саши, Лены и Наталки
Крутят весело … (**Скакалки**)

Силачом я стать хочу,
Прихожу я к силачу:
Расскажите вот о чем –
Как вы стали силачом?
Улыбнулся он в ответ:
«Очень просто. Много лет
Ежедневно встав с постели
Поднимаю я … (**Гантели**)»

Общее построение.

Для подведения итогов соревнования слово предоставляется главному судье соревнований.

Награждение участников.

 **Ведущий:**

Друзья, пришла пора расстаться.

И мы хотим вам пожелать:

С желаньем спортом заниматься

И никогда не унывать.