**Подготовила:** учитель физической культуры

МБОУ «Гимназия №3» г. Королёва Московской области,

высшей квалификационной категории

Гальянова Н.И.

**Спортивный праздник для 6-ых классов**

**«По ступенькам ГТО»**

***Цели и задачи:***популяризация физической культуры и движения ГТО,формирование умения применять практические умения и навыки, полученные на уроках, в соревновании; совершенствование развития физических качеств посредством эстафет; воспитание коллективизма, чувства товарищества, взаимовыручки; привитие любви к систематическим занятиям физической культурой; пропаганда здорового образа жизни и спорта, как альтернатива негативным привычкам, выявление талантливых детей для формирования группы участников спортивных муниципальных и др. соревнований.

***Участники:*** учащиеся 6-ых классов.

***Место и время проведения:*** спортивный зал школы, вторая половина дня.

***Оборудование:*** конусы, гимнастические палки, мячи набивные, волейбольные, обручи, секундомер, ватман-заготовка, конверт, где кубики из самоклеящейся бумаги 5х5.

Каждая команда готовит спортивную форму, отличительный знак, эмблему, ватман – заготовку, группу поддержки, координатора (родитель, старшеклассник, классный руководитель), фоторепортеров.

**Ход праздника.**

**Ведущий:**

"Готов к труду и обороне!" -

Когда-то знала вся страна.

И на огромном стадионе

Была победа так трудна!

**Ведущий:**

Приветствуем сегодня на нашем празднике «По ступенькам ГТО» всех, всех, всех кто любит спорт, физическую культуру, ведет здоровый образ жизни и уверенно поднимается по ступенькам ГТО!!! Участники мероприятия мальчишки и девчонки 6-х классов, их координаторы, болельщики – все чуткие, добрые и неравнодушные к спорту люди.

А наши судьи – ребята из Совета школы, председатель судейской коллегии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Представление жюри:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ведущий:**

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,

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО



**Ведущий:**

И мы начинаем наше восхождение на ступеньку 3 уровня.

Нет ничего важней здоровья:

В здоровом теле ум здоров.

Сдавайте нормы ГТО все,

Забудете про докторов.

1. **Представление команд**. Визитная карточка. Название, девиз (кричалка, танец, пирамида, акробатическая связка, спортивный флэш-моб) Участвует вся команда. Учитывается слаженность, командный дух.



После выступления класса, каждый капитан остается с ведущим. Читают стихи.

|  |  |
| --- | --- |
| 6 А Быть готовым к ГТО  Нужно каждому из нас  Чтоб страну свою родную  Защищать и прославлять.  6 Б  Пускай пока мы только дети, Должны равняться лишь на лучших.  За будущее наше мы в ответе  И нормы ГТО сдадим все дружно!  6 В И вот теперь, когда мы знаем  Призыв всеобщий: "Будь готов!",  Мы физкультуру выбираем,  Сдадим все нормы ГТО! | 6 Г Добьёмся лучших результатов,  Чтоб все рекорды нам побить!  Как наши сверстники когда-то,  Значок заветный получить!  6 Д Быстрее, выше, сильнее  Вперед и только вперед.  Спортивный дух России  Пусть в каждой школе живет! |



1. **Меддопуск**. Координатор команды (тренер) получает конверт с заданием. По свистку команда отвечает на вопросы в задании и по окончанию поднимают руки вверх, сдав конверт. Участвует вся команда. Учитывается время и кол-во правильных ответов.



1. **Регистрация**. Капитан команды получает шифр, из которого надо сложить ваш индификационный код на «формате-сайте» вашего класса по схеме алгоритму. (ГТО – 6 А) Участвует вся команда. Код складывается из квадратиков самоклеящейся бумаги. По одному квадратику берут и бегут по очереди к своему ватману-заготовке и выкладывают буквы. На ватмане нарисованы: название команды, девиз и картинки спортивной тематики. Учитывается время и правильно выполненный алгоритм. Ошибки: не соблюдение очередности, заступ за стартовую линию.



1. **Веселый челночок**. Бежит первый игрок, оббегает конус, бежит обратно, берет игрока и добегает до конуса. Второй игрок оббегает конус и бежит за третьим, а первый остается за конусом. И т.д. Последний игрок возвращается обратно и приходит к своей команде. Участвует 10 человек. Учитывается скорость, правильность выполнения. Ошибки: расцепленные руки, заступ за линию старта.

**Ведущий:**

Спорт не любит ленивых,

Того, кто хилый и больной.

А любит он здоровых, сильных,

Кто нормы ГТО сдаёт.

1. **Классная растяжка**. По свистку ребята один за другим становятся боком (нога к ноге) к движению, удерживая друг друга за руки, чтоб не упасть. Выстраиваются все пока не коснется цепочка конуса. После касания, первый из цепочки оббегает конус и касается второго, после чего бежит к стартовой линии, второй также выполняет эстафету и так все по очереди. Участвует 6 человек. Учитывается скорость, сцепленная цепочка, обязательное оббегание конуса по очереди.



1. **Прессинг**. Участники садятся друг за другом (с согнутыми ногами), кроме первого. Он садится лицом к команде и по команде начинает качать пресс – 5 раз, далее тот, кто держал ноги разворачивается кругом и начинает качать пресс – 5 раз и т.д. Последний не разворачивается. Участвует 8 человек. Учитывается время, кол-во упражнений и правильность выполнения. Ошибки: руки не за головой, нет касание лопатками пола.
2. **Быстро-быстро -коромысло**. Двое участников держат гимнастическую палку, а на ней удерживается третий участник и опирается на согнутые ноги. Им надо пройти дистанцию до конуса, обойти и вернуться обратно. Участвует четверо (двое держат, один в висе перебирает ногами, один сзади для подстраховки) Учитывается: время. Ошибки: не об бегание конуса, человек на перекладине не в висе.



1. **Стрелок.** Набивной мяч (1кг) нужно закатить в обруч от стартовой линии. Их всего два и дается 2 волейбольных, чтоб подбить набивной мяч. Участвует 2 метателя (с набивными мячами), 2 добивальщика ( с противоположных сторон). Дается время 2 минуты. Ошибки: заступ за стартовую линию, касание мячей руками, ногами.

Пока жюри подводит итоги.

**Ведущий:**

**Советы будущему чемпиону**

Чтоб быть здоровым, сильным, смелым

Со спортом ты дружи, мой друг!

С утра пораньше встань и сделай

Зарядку в стиле «хула-хуп»!

Облейся ты водой холодной,

Чтоб организм набрался сил!

И целый день веселый, бодрый

Ты людям радость приносил!

Займись-ка бегом ты умело,

На лыжи встань, коньки надень!

Ты будешь занят нужным делом,

Не будет времени на лень!

И ежедневно, к новой цели

Стремись уверенно вперед!

Чтоб стал ты в каждом спорте первым,

И знай, победа тебя ждет!!!

**Ведущий:**

А теперь итог нашего мероприятия. Слово предоставляется председателю судейской коллегии. Грамотой за успешное восхождение на третью ступень ГТО награждается каждая команда с набранным количеством баллов.



Использованная литература:

1. **Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом** Г. И. Погадаев**. Таблица**
2. **Физическая культура. 5–6 классы. Учебник** Г. И. Погадаев**.**
3. **Физическая культура. 5–9 классы. Рабочие программы**
4. **Физическая культура. 5–9 классы. Методическое пособие к учебникам Г. И. Погадаева «Физическая культура. 5–9 классы»**
5. [**wiki.soiro.ru**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=2yegtu&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1761.9c_QJgm0pqRkURuWaCDjQAj5pSMQ-aPGQyXY0WGvvmkCuQjsIuOay0jYJDLKGZiLMFM6IXuacX9xMsBCK2R2R9_8rGO98QMEwb1H9_bA7Qg.4bcbbd603b021d6911e75176bd1712f9b373bb6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-FTQakDLX4Cm898924SG_gw3_Ej3CZklP&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk7qYy2Vl6QmDPckBJeH1GPxuxKQRfdOYZHCyfOfZGhmEBtvTMvV4mqUAk7ufhTNqco-cWkiFddF0HbaJahR8xbIfA_kl-AeT7K0DVHSE3qpd5e72ZzmNvgbf0zAXmkC5xb6NBfrkXi8IH1ehlAjqhmT4E-5f2EGJYaKa4xg6XZeua1Ymjq1-m-U6pJY3KnAggYdWno24_FJI_Ws4vZV7gUfNLkKanEfT3tQrbmy5JE_fyGnNlZzO6z6VY0XBcbJgMURx-G1pT-1r2GH5obpx73Tcfsb0wj6LsmxHNdu99NCrSOm-efJLvQe_3dkRW4MFKSMRDyhdZs2AXCKd0Wo0RFVAwdSaqSrINPm8tYHWCu831y8ndVCVMBePWHrBSlURtWJJpj_slVhM78Oc3b3yPKvJ2QjzGVXs5TZWwkqvmrcvQdJp5m6ZKIJ_Iy4vlpRCuAHSJbLDKn7u4Kt9Z0HnXxdvwIezucMX0EpQmQLjn7yknqn6hQ7qCUJ3Ge17cFnqsF6lk0uCSi2-_FP8vRlmGaI_R_YUYrWhPJoLvC_s60ybOHB7SrG4TQ1wLCir8OERUqqfutu2nJUBfx1uR9N9UG55Zp_aqlje9H4arrZKtgZYQAenzLWkz3A4jDf3DFKzMgebVfhxiSohfikvXbSG7NUDFfZREVB40pQJCWWWw_MucT9FwKlh0TtYzb13TEPN2579OD_T8uuDSZdMWUilam2-7U7kCHTTakjxWV6PXOOBHGIk9pI4hOa-slUOHx19qLz3wxSL9RRp7JwR1W587kpEpF-RT_3KIJiJvM6_kBU2D_xQuSQ50erEKMK_3ehFO_OLzuTJqyNqm_wsl86RTH8X-7siYb1WwgeajKl_Q6c97DCaLsdHLvAVQB3M7llCbStnkCp_d-8kYc0wyx-Cv6Z2UnZbUp87q0ruoD2qWogz7qDlLvBbgjOnyReL90TjCHoQOJeIvGEu5nLVHqOU_Aw,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTTR3UENzVjIzT21RazVvdnVyRkpRUE9leWJFaW9TRFVsTW9vY1EwUTN4aGJ5MzNGQ1EzTlpRUWp1OUtBOXE2ZEdCazVINHR6UjRn&sign=ed7c99fa109234af892982f23b2ad1a4&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524086719787&mc=2)
6. [**maam.ru**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=47egtu&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1761.9c_QJgm0pqRkURuWaCDjQAj5pSMQ-aPGQyXY0WGvvmkCuQjsIuOay0jYJDLKGZiLMFM6IXuacX9xMsBCK2R2R9_8rGO98QMEwb1H9_bA7Qg.4bcbbd603b021d6911e75176bd1712f9b373bb6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-FTQakDLX4CmMrQJOqvGXka2ypJ56YQun&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk7qYy2Vl6QmDPckBJeH1GPxuxKQRfdOYZHCyfOfZGhmEBtvTMvV4mqUAk7ufhTNqco-cWkiFddF0HbaJahR8xbIfA_kl-AeT7K0DVHSE3qpd5e72ZzmNvgbf0zAXmkC5xb6NBfrkXi8IH1ehlAjqhmT4E-5f2EGJYaKa4xg6XZeua1Ymjq1-m-U6pJY3KnAggYdWno24_FJI_Ws4vZV7gUfNLkKanEfT3tQrbmy5JE_fyGnNlZzO6z6VY0XBcbJgMURx-G1pT-1r2GH5obpx73Tcfsb0wj6LsmxHNdu99NCrSOm-efJLvQe_3dkRW4MFKSMRDyhdZs2AXCKd0Wo0RFVAwdSaqSrINPm8tYHWCu831y8ndVCVMBePWHrBSlURtWJJpj_slVhM78Oc3b3yPKvJ2QjzGVXs5TZWwkqvmrcvQdJp5m6ZKIJ_Iy4vlpRCuAHSJbLDKn7u4Kt9Z0HnXxdvwIezucMX0EpQmQLjn7yknqn6hQ7qCUJ3Ge17cFnqsF6lk0uCSi2-_FP8vRlmGaI_R_YUYrWhPJoLvC_s60ybOHB7SrG4TQ1wLCir8OERUqqfutu2nJUBfx1uR9N9UG55Zp_aqlje9H4arrZKtgZYQAenzLWkz3A4jDf3DFKzMgebVfhxiSohfikvXbSG7NUDFfZREVB40pQJCWWWw_MucT9FwKlh0TtYzb13TEPN2579OD_T8uuDSZdMWUilam2-7U7kCHTTakjxWV6PXOOBHGIk9pI4hOa-slUOHx19qLz3wxSL9RRp7JwR1W587kpEpF-RT_3KIJiJvM6_kBU2D_xQuSQ50erEKMK_3ehFO_OLzuTJqyNqm_wsl86RTH8X-7siYb1WwgeajKl_Q6c97DCaLsdHLvAVQB3M7llCbStnkCp_d-8kYc0wyx-Cv6Z2UnZbUp87q0ruoD2qWogz7qDlLvBbgjOnyReL90TjCHoQOJeIvGEu5nLVHqOU_Aw,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc2tja2dDY3dYRXNJVGRjaUVoVFMzajhGY3lLTUJubjNSTGh6WmMxV0I3MXk3SW16YUdFS0JXSFpOQ0x0SS1MckdSbjJoT05UbHJC&sign=1a5b99a56074c26b73734cca468b4bb1&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524086764368&mc=3.5726236638951656)›[detskijsad/scenarii…dlja-detei-6…gto.html](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=48egtu&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1761.9c_QJgm0pqRkURuWaCDjQAj5pSMQ-aPGQyXY0WGvvmkCuQjsIuOay0jYJDLKGZiLMFM6IXuacX9xMsBCK2R2R9_8rGO98QMEwb1H9_bA7Qg.4bcbbd603b021d6911e75176bd1712f9b373bb6c&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGd2E9eR729KuIQGpPxcKWQSHSdfi63Is_-DnbKz8oeZi2X1Ss52i2GMYYwsXm3foDw&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk7qYy2Vl6QmDPckBJeH1GPxuxKQRfdOYZHCyfOfZGhmEBtvTMvV4mqUAk7ufhTNqco-cWkiFddF0HbaJahR8xbIfA_kl-AeT7K0DVHSE3qpd5e72ZzmNvgbf0zAXmkC5xb6NBfrkXi8IH1ehlAjqhmT4E-5f2EGJYaKa4xg6XZeua1Ymjq1-m-U6pJY3KnAggYdWno24_FJI_Ws4vZV7gUfNLkKanEfT3tQrbmy5JE_fyGnNlZzO6z6VY0XBcbJgMURx-G1pT-1r2GH5obpx73Tcfsb0wj6LsmxHNdu99NCrSOm-efJLvQe_3dkRW4MFKSMRDyhdZs2AXCKd0Wo0RFVAwdSaqSrINPm8tYHWCu831y8ndVCVMBePWHrBSlURtWJJpj_slVhM78Oc3b3yPKvJ2QjzGVXs5TZWwkqvmrcvQdJp5m6ZKIJ_Iy4vlpRCuAHSJbLDKn7u4Kt9Z0HnXxdvwIezucMX0EpQmQLjn7yknqn6hQ7qCUJ3Ge17cFnqsF6lk0uCSi2-_FP8vRlmGaI_R_YUYrWhPJoLvC_s60ybOHB7SrG4TQ1wLCir8OERUqqfutu2nJUBfx1uR9N9UG55Zp_aqlje9H4arrZKtgZYQAenzLWkz3A4jDf3DFKzMgebVfhxiSohfikvXbSG7NUDFfZREVB40pQJCWWWw_MucT9FwKlh0TtYzb13TEPN2579OD_T8uuDSZdMWUilam2-7U7kCHTTakjxWV6PXOOBHGIk9pI4hOa-slUOHx19qLz3wxSL9RRp7JwR1W587kpEpF-RT_3KIJiJvM6_kBU2D_xQuSQ50erEKMK_3ehFO_OLzuTJqyNqm_wsl86RTH8X-7siYb1WwgeajKl_Q6c97DCaLsdHLvAVQB3M7llCbStnkCp_d-8kYc0wyx-Cv6Z2UnZbUp87q0ruoD2qWogz7qDlLvBbgjOnyReL90TjCHoQOJeIvGEu5nLVHqOU_Aw,&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1Ldmtxc2tja2dDY3dYRXNaWXJVTkN1WjRhX2l2VzR5Rmw0eFBQaDNsT1QyelNpVkRuRnp5d3hPQ0gzSE1GZ19qNnVDQnJ0VGxFQ3Q2dGQwVWFSRU5EQmREb2NBOUhhSWQ5dmZGSW5TdDBpbGdLM3QwRnFHQjlBVnhPQi10SVZIU2Y5NF9QTHQzRS1IdzdtbGZSTXliMlhBVFdybjhhRDBMdGxwdlpnSkNBY1ZWNUlCY0NhQjlKYXJSYUEs&sign=6fa3155a1300a409237750c32e8ef282&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXBde6r9T1920,&l10n=ru&cts=1524086752269&mc=3.5368867237421693)

Приложение 1.

**ВОПРОСЫ для Праздника**

1. Где проводились Олимпийские игры? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Какая олимпийская эмблема и что она означает? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. Девиз олимпийских игр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Как называют бегуна на короткие дистанции? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Сколько фигур играет в шахматы с одной стороны? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. Что используют для игры в хоккей? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Какого цвета олимпийский флаг? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. В какой спортивной игре самый тяжелый мяч? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. В какой спортивной игре самый легкий мяч? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. Участвовали ли женщины в древних Олимпийских играх? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. Как называется ход в шахматах, которым заканчивается игра? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. Как называют судью в футболе? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
11. В какой игре используется бита и мяч? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
12. Что такое пасс? (выбрать)

а) нарушение; б) передача мяча; в) предупреждение; г) штрафной бросок.

1. Что такое паралимпийские игры? (выбрать)

а) для людей с ограниченными возможностями;

б) для людей с ослабленным слухом;

в) для слабовидящих людей;

г) для людей – ветеранов?

1. Как называется выход мяча за пределы поля? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. Неправильно взятый старт: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. Как называется строй, в котором занимающиеся стоят плечо к плечу?
4. Без чего судья не может выйти на поле? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. Как называется спортивная борьба на руках?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Ответы:**

1. В Греции;
2. Пять сплетенных колец: континенты: Азия - желтое, Африка- черное, Европа - голубое, Америка - красное, Австралия – зеленое.
3. Быстрее, выше, сильнее.
4. Спринтер;
5. 16;
6. Клюшку;
7. Белого;
8. Баскетбол;
9. Настольный теннис;
10. Нет;
11. Мат;
12. Арбитр;
13. Лапта (бейсбол);
14. Б) передача мяча;
15. А)
16. Аут;
17. Фальстарт;
18. Шеренга;
19. Без свистка;
20. Армрестлинг.