**СЦЕНАРИЙ**

**внеклассного мероприятия «ГТО всей семьёй»**

**ОТКРЫТИЕ ПРАЗДНИКА**

**Перед началом праздника звучат спортивные песни, команды строятся на площадке.**

**Песня ГТО и выступление учеников**  
**Ведущий 1.**

                  Мы видим здесь приветливые лица,

                  Спортивный дух.

                  Мы чувствуем вокруг

                  У каждого здесь сердце олимпийца

                  Здесь каждый спорту и искусству друг.

**Ведущий 2.**

Добрый день, дорогие друзья! Мы начинаем физкультурно-спортивный праздник «ГТО всей семьёй», посвященный возобновлению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО всей семьёй».

**Учитель физической культуры Галайко Г.П:**

Парад смирно!!!

Почётное право внести флаг РФ предоставляется лучшим спортсменам школы, победителям районных и школьных олимпиад Хворост Дмитрию и Пипенко Марине.

*(Звучит «Гимн Российской Федерации)*

Спортивный праздник «ГТО всей семьёй», прошу считать открытым.

**Ведущий 1.**

Расскажу вам для чего

Сдаём мы нормы ГТО:

Чтоб здоровье укреплять,

Патриотами чтобы стать.

**Ведущий 2.**

Нужно ведь спортивным быть,

Чтоб Россию защитить!

Чтоб спортсменов стало много,

Чтобы жили люди долго,

**Ведущий 1.**

Чтобы знал и стар, и млад,

Что здоровье – это клад!

И посмотрим - кто кого!

Все на сдачу ГТО!

**Ведущий 3.**

Родители – такой народ,  
На занятость спешат сослаться –  
Всем надо спортом заниматься!  
А вот чтоб ставить все рекорды,  
И о больницах забывать,

**Ведущий 2.**

Комплекс ГТО, друзья.

Без него никак нельзя.

Учит Родину любить.

Сильным, статным, крепким быть.

Быстро бегать, прыгать ввысь.

Жизненных высот достичь.

Над взрослыми в вопросах спорта,  
Решили дети шефство взять.

***(Под звуки музыки, ведущие ведут рассказ о комплексе ГТО).или презентация***

**Ведущий 1.**

Комплекс ГТО в СССР впервые был принят в 1931 году для школьников 1 – 8 классов по 4 возрастным группам и для населения старше 16 лет по 3 ступеням.

**Ведущий 2.**

Нормативы изменялись и вносились изменения в 1940 г., 1947 г., 1955 г., 1965 г. Последний комплекс был принят в 1972 г. Он имел 5 возрастных ступеней:«Смелые и ловкие», «Спортивная смена», «Сила и мужество», «Физическое совершенство»,  «Бодрость и здоровье».

**Ведущий 3.**

В 2014 году 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.

**Ведущий 1**. Итак, программу спортивного мероприятия вам представит учитель физической культуры Малащук А.П

**Учитель: На** нашем празднике мы предлагаем пройти спортивные испытания, включенные в «Нормативы ГТО» :

***- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.***

Прыжок выполняется с места двумя ногами от стартовой линии с махом рук. Участникам предоставляется три попытки. В зачет идет результат лучшей попытки. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела.

***- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу***

Исходное положение: упор «лежа» на полу, голова, туловище и ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью теннисного мячика, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии тела. Дается одна попытка. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Фиксируется количество отжиманий, при условии правильного выполнения за 30 секунд

***- Поднимание туловища из положения лежа на спине***

***- Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами на полу***

**- Метание мяча в горизонтальную цель**

*(Команды разводятся по станциям и начинаются соревнования в видах испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО):*

**Викторина «История ГТО» ( обеим командам, кто быстрей ответит)**

День рождения ГТО (11 марта 1931 года)

Какой возраст участников Комплекса ГТО (от 6 до 60 лет)

Какие дисциплины включал в себя первый физкультурный комплекс ГТО (бег, прыжки, метание гранаты, плавание, лыжные гонки, стрельбу и прочие спортивные виды, научно-практические сведения по физической культуре и спорту, правила, умения и навыки в области гражданской обороны.)

Кто становился обладателем значка ГТО (те, кто выполнял нормативы на протяжении многих лет)

Где впервые прозвучал девиз «Готов к труду и обороне? (газета Комсомольская правда»)

Кому принадлежит идея первого значка ГТО (московскому школьнику Владимиру Токареву)

Какой металл использовали для создания первых значков ГТО (серебро и бронзу)

Кто был первым обладателем значка ГТО 1 степени ( Мельников, знаменитый конькобежец, первый заслуженный мастер спорта СССР, чемпион России в 1915г. по конькобежному спорту)

Какой знаменитый космонавт сдал нормативы ГТО на золотой значок (Ю.Гагарин)

Когда в наше время Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (1 сентября 2014 г.)

**ЭСТАФЕТЫ (для всех детей)**

***«Линейная эстафета»***

Учащиеся делятся на две-четыре команды и выстраиваются за линией старта в колонны по одному. Напротив каждой колонны на расстоянии 15-30 м ставится стойка. По команде учителя «Марш!» первые игроки бегут к своим чуркам, обегают их с правой стороны, возвращаются обратно и становятся в конец колонны. Как только они пересекут линию старта, очередной игрок команды начинает бег. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бег.   
***«Передал - садись!»***

Игроки строятся за общей линией старта в колонну по одному. Впереди каждой колонны лицом к ней на расстоянии 5 - 6 м становятся капитаны. Капитаны получают по волейбольному мячу. По сигналу каждый капитан передает мяч первому игроку своей колонны. Поймав мяч, этот игрок возвращает его капитану и приседает. Капитан бросает мяч второму, затем третьему и последующим игрокам. Каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Получив мяч от последнего игрока своей колонны, капитан поднимает его вверх, а все игроки его команды встают. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выполнят задание.

***Эстафета «Быстрый паровоз»***

У каждой команды по одному большому обручу. По сигналу первые и вторые игроки должны пробежать до фишки и назад. Затем первый игрок выходит из обруча, его место занимает третий игрок, и они вдвоем бегут до отметки и назад. Затем выходит второй игрок, его место занимает четвертый игрок, они бегут до отметки и назад и так далее. Каждый участник должен пробежать по два раза.

***Эстафета «Змейка»***

По сигналу передаем кубик «змейкой», т.е. первый отдает справа, другой берет и передает слева и т. д .Последний игрок берет кубик, бежит вперед, передает снова «змейкой» .Как только кубик попадает к капитану ,он бежит вперед и кричит «Ура!».

**Ведущий 1.**

Самое мирное  
Сражение - спортивное.  
Всё громче аккорды  
Высоких рекордов.  
Честно и молодо  
Спортивное золото.  
Плывут над планетой  
Фанфары побед.

**Ведущий 2.**

Я желаю вам, ребята,  
Быть здоровыми всегда!  
Но добиться результата   
Невозможно без труда

**Ведущий 1**. Для подведения итогов соревнования слово предоставляется Малащук А.П

**ЗВУЧИТ ГИМН РФ**. Флаг выносят из спортивного зала.