Спортивные состязания среди 6-х классов

**«По ступенькам ГТО»**

**Спортивно-оздоровительное внеклассное мероприятие на параллель**

***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-х классов.

***Место и время проведения:*** 30 октября 2015г, в 9.30 спортзал школы.

***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.

Капитанам команд выучить:

|  |  |
| --- | --- |
| 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! |

 **Ход праздника.**

**Вед:**

"Готов к труду и обороне!" -

Когда-то знала вся страна.

И на огромном стадионе

Была победа так трудна!

**Вед:** 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:

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

**Вед:**

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

**Вед**: 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.

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.
2. **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.
3. **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.

**Вед:** 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 команду 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.
2. **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.
3. **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 5 «четверок» (двое держат, один в висе перебирает ногами, один сзади для подстраховки) Учитывается: время. Ошибки: не оббегание конуса, остановка в передвижении.
4. **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 противоположной стороны). Учитывается время, забитые мячи. Ошибки: заступ за стартовую линию, касание мячей руками, ногами.

**Вед:** **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!!!

**Вед:** 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»**