

# Будь готов к труду и обороне

## Сценарий праздничного мероприятия

**Составитель:** Мадюскина М.А., методист МБУ ДО «ЦВО «Творчество» г.о. Самара.

**Цель:** способствовать формированию мотивационно-личностной сферы подрастающего поколения для укрепления здоровья через ознакомление с технологией подготовки к сдаче норм ГТО.

**Задачи:** ознакомить обучающихся с тестами (испытаниями) в рамках сдачи норм ГТО в условиях пришкольного летнего лагеря.

**Целевая аудитория:** дети от 7 до 13 лет.

**Продолжительность мероприятия:** 40 минут.

**Предварительная подготовка:** изучение детьми фактического материала по сдаче норм ГТО; формирование групп, выбор капитанов, подготовка девиза; приглашение депутату/ мастеру спорта/ почётному жителю города.

**Форма участников:** спортивная.

**Оформление зала:** шары, флажки; плакаты с лозунгами ГТО:

Здоровье крепче у того,  
Кто дружен со спортом и ГТО!  
Успехи, победы ждут тех впереди,  
Знак ГТО у кого на груди! (Хаметов З., 5 кл.)

Тренируйся раз по сто –  
сдашь все нормы ГТО! (Британ Д., 5 кл.)

Будьте готовы к труду, обороне!  
Вперёд, россияне! Нас ждут стадионы! (Толстов С., 5 кл.)

Закаляй свое тело для полезного дела,  
Чтобы Родине верно служить!!! (из песни)



### Нормативы ГТО

#### ГТО

#### I СТУПЕНЬ

#### II СТУПЕНЬ

#### III СТУПЕНЬ

#### IV СТУПЕНЬ

#### V СТУПЕНЬ

#### История ГТО. Значки ГТО.

мальчики и девочки 1 - 2 классов, 6 - 8 лет  
мальчики и девочки 3 - 4 классов, 9 - 10 лет  
мальчики и девочки 5 - 6 классов, 11 - 12 лет  
юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет  
юноши и девушки 10 - 11 классов, среднее

**Методические указания:** Сценарий имеет рекомендательный характер. К его реализации надо подходить гибко, исходя из текущей ситуации. Так как целью испытаний является не сдача нормативов, а лишь ознакомление с ними, то в каждой группе достаточно выяснить «кто лучше». Для оптимизации этого процесса рекомендуется одновременное их выполнение или по кругу (метод «Вертушка»). Для этого следует подготовить четыре «площадки» для соответствующих тестов и расположить их по кругу в последовательности, обеспечивающей сдачу разных тестов. Такой способ позволяет обеспечить высокую моторную плотность мероприятия и оптимальную организацию пространства.

### **Ход спортивного праздника**

*Звучит Спортивный марш Дунаевского  
(в исп. Алексея Гомана и анс. Домисолька)*

*Построение учащихся (в спортивном зале или на открытой площадке)*

**Ведущий:** К открытию спортивного праздника, посвящённого комплексу ГТО, -  
Готовьсь! Равнение на середину! Смир-но!

*Под звуки гимна поднимаются флаги.*

**Ведущий:** Уважаемые участники спортивного праздника, посвященного ГТО. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) был введен в 1931 году. Он стал программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания советского народа, в первую очередь молодого поколения...». ГТО – это экзамен на силу и мужество. Задачей комплекса ГТО является выведение человека на достаточно высокий уровень физического развития и физической подготовленности для высокой профессиональной подготовки к труду и выполнению священного долга по защите Родины».

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Нормы ГТО сдаются в школах, колхозных бригадах, рабочими фабрик, заводов, железных дорог и т.д. Носить значок ГТО становится престижным.

**Ведущий:** Слово предоставляется нашему гостю \_\_\_\_\_

**Ведущий:** Слово предоставляется директору школы \_\_\_\_\_

*Звучит напутственная речь с пожеланиями спортивных успехов.*

**Ведущий:** Вас приветствует хореографический коллектив. Танец «Олимпийская смена».

**Инструктор по физкультуре** (сообщает о ходе проведения соревнований).

*Построение команд (оптимально 4 команды по 5 человек).*

**Ведущий:** Дорогие юные спортсмены! Начинаем наши соревнования. За каждый правильный ответ в викторине или достижение в соревновании команды получают красный жетон, за нарушение дисциплины или правил – штрафной желтый жетон.

*Вопросы и задания:*

1. Что такое комплекс ГТО? (Готов к труду и обороне - основа системы физического воспитания, реализующая решение оздоровительных, спортивных, воспитательных и образовательных задач.)

2. Когда впервые был введен комплекс ГТО? (март 1931г.)

3. Сколько ступеней для школьников включает комплекс ГТО? (Всего 5 ступеней)

4. Перечислите испытания, которые предполагает комплекс ГТО? (Испытания на быстроту, силу, гибкость и выносливость).

5. Отгадайте загадку и назовите, как определяется уровень быстроты:

Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)

6. Бег на скорость. Сначала выясняется лучший в каждой команде, затем – лучший из лучших.

7. Отгадайте загадку и назовите, какое качество тренирует человек, который выполняет следующие упражнения: отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; наклоны; подтягивание на перекладине (уровень силы).

Прыгаю я далеко!

Отжимаюсь классно!

Подтянуться мне легко.

Всё идёт прекрасно!

Тренируюсь я не зря,

В восхищении друзья,

Тело выглядит красивым,

Могу похвастаться я ... (силой).

8. Команды одновременно в режиме «вертушка» выполняют упражнения: отжимание корпуса от пола в положении лежа; прыжки в длину; наклоны; подтягивание на перекладине под контролем инструкторов. Кто больше?

9. Отгадайте загадку и назовите, какое качество тренирует человек, который выполняет наклоны:

Будем чаще наклоняться,

Как пружинка, расправляться.

Нагибаться низко-низко.

Развиваем свойство - ... (гибкость).

10. Команды одновременно на счет «раз-два» совершают наклоны вперед.

11. Отгадайте, какое испытание определяет уровень выносливости:

Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался,

Пробежал легко я... (кросс)

12. Соревнование на выносливость: смешанное передвижение. Подсчитывается наибольшее количество кругов до легкой усталости. На трассе остается один человек.

13. Сколько нормативов надо выполнить, чтобы получить бронзовый, серебряный или золотой значок ГТО. (4, 5 и 6 нормативов соответственно).

14. Прочитайте четко Схему шагов, которые надо сделать, чтобы сдать нормы ГТО. (Шаг 1 – регистрация на портале комплекса GTO.RU; Шаг 2 – оформление медицинского допуска; Шаг 3 – сдача норм ГТО в центре тестирования; Шаг 4 – занесение результатов в систему АИС ГТО; Шаг 5 – получение значков ГТО)

*Построение команд – участниц.*

*Выступление артистов во время подсчёта баллов и определения победителя.*

*Судьи подводят итоги и отмечают работу учащихся грамотами и призами.*

*Организованный уход из зала под музыку спортивного марша.*

Использованные источники:

1. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. <https://www.google.ru/search?q=история+гто&newwindow>
3. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)".
4. <http://childage.ru/psihologiya-i-razvitie/fizicheskoe-vozpitanie/normyi-gto-dlya-shkolnikov-2017-tablitsa.html>
5. <http://wiki.soiro.ru>