

Сценарий городского спортивного фестиваля «Вперед к золотому знаку ГТО»

Цель: Увеличение количества участников, сдающих Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее - комплекс ГТО) среди воспитанников дошкольных образовательных организаций г. Северска.

Задачи:

- Повышать уровень физической подготовленности воспитанников;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- информировать родителей о возможностях сдачи норм ГТО;
- выявить талантливых детей.

Место проведения: спортивный зал.

Оборудование и инвентарь:

Свисток, обручи, теннисные мячи, кубики, стойки для ориентира, барьеры, музыкальное оборудование, ноутбук, проектор, экран.

Оформление: лозунги-плакаты, воздушные шары, флаги, мягкие игрушки.

Музыкальное сопровождение: гимн, музыка для праздника.

Место и сроки проведения соревнований: Спортивный фестиваль состоится 27 октября 2021 года на базе спортивного зала МБОУ «Северская гимназия».

Начало спортивного фестиваля: 15:00 часов.

Судейская коллегия состоится 24 октября 2021 года в 15:00 часов в МБОУ «Северская гимназия» по адресу: ул. Калинина, 88. Телефон для справок

Программа спортивного фестиваля:

Парад открытия

Состязания:

- челночный бег 3x10м,
- прыжок в длину с места,
- метание в цель с 6 м,
- упражнение на гибкость,
- отжимание,
- подтягивание,
- кросс 100 м.

Участники спортивного фестиваля

К участию в спортивном фестивале допускаются сборные команды дошкольных образовательных организаций г. Северска, состоящие из воспитанников подготовительных к школе групп, сборная команда гимназистов, 2010–2011 г.р. имеющих допуск врача.

Состав команды: 8 детей (4 мальчика и 4 девочки). Обязательно в спортивной форме.

Условия подведения итогов

Каждая команда награждается в номинации: «Самая быстрая команда», «Самая сильная команда», «Самая ловкая команда», «Самая меткая команда», «Самая спортивная команда», «Самая выносливая команда».

Сильнейшим спортсменам будет дана рекомендация для сдачи норм в центрах тестирования ГТО нормативы по возрастным ступеням в приложении 3

Награждение

Команды награждаются грамотами Управления образования ЗАТО Северск, муниципальным центром тестирования ГТО ЗАТО Северск, МБОУ «Северская гимназия», сладкими призами.

Инструктора по физической культуре МБДОУ, учителя подготовившие команды, награждаются грамотами Управления образования ЗАТО Северск, муниципальным центром тестирования ГТО ЗАТО Северск, МБОУ «Северская гимназия».

Обеспечение безопасности участников спортивного фестиваля

Соревнования проводятся в спортивных залах, отвечающих требованиям нормативных правовых актов, действующих на территории Российской Федерации в области физической культуры и спорта и направленные на обеспечение безопасности участников и зрителей, при наличии медицинского персонала.

Заявки на участие в спортивном фестивале

Заявки, заверенные врачом, заведующим дошкольной образовательной организации подаются в день проведения соревнований по форме (Приложение 1).

Ход праздника

Под звуки спортивного марша команды заходят в спортивный зал, и строятся.

Наставник: Объявление команд участниц:

1. Команда детского сада № 54 «Силачи»
2. Команда детского сада № 50 «Олимпийцы»
3. Команда детского сада № 56 «Скоророды»
4. Команда детского сада №52 «Вымпел»
5. Команда детского сада №60 «Дружинушка»
6. Команда северской гимназии «Энерджайзеры»

Главный судья

-На месте стой! Налево. Равнение на середину.

-УВАЖАЕМЫЙ ОРГАНИЗАЦИОННЫЙ КОМИТЕТ, УЧАСТНИКИ ГОРОДСКОГО СПОРТИВНОГО ФЕСТИВАЛЯ «ВПЕРЕД К ЗОЛОТОМУ ЗНАКУ ГТО» ПОСТОРОЕНЫ, ДОЛОЖИЛ ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ ШИКЕРО ОЛЬГА

Наставник:

-Слово предоставляется Представителю управления образования Администрации ЗАТО Северск Коноваловой Ольге Владимировне.

Наставник:

-Слово предоставляется: Заместителю руководителя муниципального центра тестирования ГТО ЗАТО Северск Ващенко Игорю Сергеевичу. Награждение знаками. *(Звучит гимн ГТО).*

Наставник:

-право поднять флаг спортивного фестиваля предоставляется ученикам «Северской гимназии»: Чемпиону России по ГТО (допризывной молодежи) Соболеву Дмитрию. Чемпиону Томской области по ГТО в 5 ступени, Пашковском Егору. Смирно! Равнение на флаг *(Звучит гимн ГТО).* Вольно!

Главный Судья:

-Прослушайте программу спортивного фестиваля:

-Каждая команда получает маршрутный лист (Приложение2) с указанием порядка станций. Заключительная 7-я станция «Кросс» будет проходить после того, как все команды пройдут все станции. На выполнение задания на одной станции отводится 7 минут.

Тренерам команд получить маршрутные листы.

Наставник:

-А сейчас для вас выступят с музыкальным номером ученицы «Северской гимназии» *(Звучит песня).*

Наставник:

-Сегодня на наш фестиваль пришли поддержать участников 3 знака ГТО: золотой, серебряный, бронзовый, знаки машут руками

Каждый спортсмен перед стартом проводит разминку. Команды: Разойдись! Мы начинаем разминку *(Звучит музыка).*

Судьям и участникам разойтись по станциям *(Звучит фоновая музыка).*

В спортивном зале располагаются 6 спортивных станций

- Челночный бег 3х10м

Методические рекомендации к проведению: проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняются на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров

- Прыжок в длину с места

Методические рекомендации к проведению: проводится Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

- Метание в цель с 6 м

Методические рекомендации к проведению: Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 граммов.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадку, ограниченную обручем.

Техника выполнения испытания.

Описание техники приводится для человека, выполняющего метание правой рукой. Левша выполняет то же упражнение с другой руки и ноги.

Исходное положение – участник стоит в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, правая – на передней части стопы, лицом к мишени. Мяч в правой, несколько согнутой руке, кисть на уровне лица, левая рука направлена вперед-вниз. Отводя правую руку вправо-назад и слегка сгибая правую ногу, немного наклонить туловище вправо, упираясь стопой прямой левой ноги в площадку, носок развернут внутрь.

Из этого положения, быстро разгибая правую ногу и перенося массу тела на левую, выполнить бросок, пронося кисть правой руки над плечом.

- Упражнение на гибкость

Методические рекомендации к проведению: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения.

При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- Отжимание

Методические рекомендации к проведению: Тестирование проводится в гимнастическом (спортивном) зале или на универсальной спортивной площадке. Место выполнения испытания необходимо оградить лентой, для того чтобы тестируемому никто не мешал в достижении максимального результата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

- Подтягивание

Методические рекомендации к проведению: Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I–IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

- кросс 100 м

Методические рекомендации к проведению: Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Дорожки размечаются белой краской, ширина линий разметки 5 см, ширина дорожек $1,22 \pm 0,1$ м.

Уклон дорожки в направлении бега не должен превышать 1:1000. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Бег 100 метров – с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2–4 человека.

После прохождения станций все команды награждаются по номинациям. Выходит тренер и 8 участников. Награждаются дипломом, сладкими призами, знаком (Звучат фанфары). Общая фотография на память. (звучит музыка).

Маршрутный лист

Станции	Команды	Отметка о выполнении
1.Челночный бег 3x10м		
2.прыжок в длину с места		
3.Метание в цель с 6 м		
4.Упражнение на гибкость		
5.отжимание		
6.Подтягивание		
7. Кросс		



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfskgtorussia](https://www.facebook.com/vfskgtorussia)

[Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

