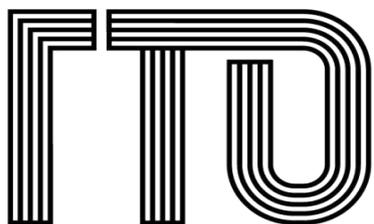


2014



2024

Главное управление образования администрации города Красноярска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждения
дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр № 1»
Организационно-ресурсный центр

Методические материалы

«Декадник ГТО: к новым высотам вместе!»

методические рекомендации по организации работы,
направленной на популяризацию
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне»
в образовательных организациях

Красноярск
2024

Составители:

И.В. Петрова, руководитель организационно-ресурсного центра
Н.В. Яковлева, методист организационно-ресурсного центра
А.А. Фандо, педагог-организатор организационно-ресурсного центра

Методические материалы рекомендованы
руководителям, заместителям руководителей по воспитательной работе,
педагогическим работникам образовательных организаций.

Оглавление

Введение	4
Спортивный квест «А зачем мне это надо?»	5
Фестиваль «Дошкольники навстречу комплексу ГТО!»	9
Игра-соревнование «Путешествие по стране ГТО».....	14
Спортивное состязание «Гонка ГТО – путь к победе».....	19
Агитационная познавательная перемена «Что такое ГТО?».....	26
Агитбригада «ГТО – наш ориентир!».....	29
Краевая акция «10 лет ГТО»!	32
Краевая акция «ГТО в школе»	33

Введение

2024 год считается юбилейным для современного комплекса ГТО.

Со дня подписания Указа Президента Российской Федерации от 24 апреля 2014 № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» прошло 10 лет. За эти годы возрожденное спортивно-оздоровительное движение стало символом здорового образа жизни и физической активности для миллионов россиян.

Комплекс ГТО – основа физического воспитания граждан нашей страны. Кроме того, комплекс является одним из основных направлений реализации федерального проекта «Спорт – норма жизни» и национального проекта «Демография», главная цель которых – увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Новое движение уже объединило более 21,5 миллиона россиян, и эта цифра с каждым днём продолжает расти.

Вклад педагогов города Красноярска в общее дело – 2485 обучающихся, выполнивших нормативы на знак отличия в 2023 году. Участниками краевой акции «Выпускник в ГТО» стали 1040 обучающихся – школьники старших классов (от 16 до 19 лет) и дети старшего дошкольного возраста (от 6 до 7 лет). Было проведено 318 «Уроков ГТО», 6450 обучающихся стали их участниками.

Организаторы краевой акции не оставили без внимания вклад учителей физической культуры в популяризацию ВФСК ГТО. Сувенирную продукцию за привлечение к выполнению нормативов более 20 выпускников получили учителя физической культуры МАОУ СШ № 137 и МАОУ СШ № 143. Главный приз – сертификат на посещение бассейна был вручен учителю физической культуры МАОУ СШ № 149, которая привлекла к участию в акции 70 обучающихся, в том числе 44 выпускника.

Такие результаты стали возможны благодаря систематической агитационной работе. Конкурс сценариев мероприятий, посвященных декаднику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) показал все разнообразие форм, используемых педагогами для привлечения обучающихся к выполнению нормативов.

Конкурсные работы (сценарии реализованных мероприятий) были предоставлены педагогами из 34 детских садов и 13 школ. Все они дополнили «методическую копилку» и в дальнейшем могут активно использоваться в практической деятельности. Шесть лучших работ представлены на страницах этого сборника.

Надеемся, что предложенные мероприятия помогут разнообразить программу проведения, ставшего уже традиционным, агитационного декадника, а также станут основой продвижения комплекса ГТО в вашем образовательном учреждении.

Останавливаться на достигнутом нельзя, ведь все только начинается!

В юбилейном году вы сможете стать участниками сразу двух краевых акций: «10 лет ГТО» и «ГТО в школе». Информация о том, как стать участником, размещена на страницах сборника.

Давайте продолжим вдохновляться здоровым образом жизни и стремиться к новым высотам вместе. Пусть 2024 год откроет новые перспективы, а физическая культура и спорт станут неотъемлемой частью нашей жизни!

Спортивный квест «А зачем мне это надо?» (для детей старшего дошкольного возраста)

*МАОДОУ «Детский сад №10»:
Болвачева Ольга Александровна,
инструктор по физической культуре;
Вахрушева Надежда Геннадьевна,
инструктор по физической культуре;
Абрамова Елена Валерьевна,
инструктор по физической культуре.*

Цель: повышение у детей мотивации к выполнению нормативов ВФСК ГТО посредством создания игровых ситуаций.

Задачи:

- познакомить детей с нормативами I ступени ВФСК ГТО;
- развивать физические качества у детей в имитированных игровых ситуациях;
- формировать потребность к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни.

Место: холл, спортзал, бассейн.

Продолжительность: 40 минут.

Оборудование/инвентарь: костюмы: «зайца», «дедушки Тюлюша», «Спасателя»; фотографии знаков отличия ГТО; фотографии и видео с детьми, которые уже выполнили нормативы; ноутбук; гимнастическая палка; игрушки (мышь, тюлень-белек, тюлень); спортивные маты разного размера; тубы; ткань белого и голубого цвета; сшитые из ткани рыбы и кочки; импровизированная юрта; маски оленей; конусы; плот; рюкзак; котелок; пластиковые рыбы; макет костра.

Действующие лица: дети старших и подготовительных групп, которые выполнили нормативы ВФСК ГТО, воспитатели, инструкторы по физкультуре.

Ход мероприятия:

В спортивный зал дети и воспитатель приходят в спортивной форме. Их встречает инструктор по физической культуре и ребята подготовительной группы.

Инструктор: Здравствуйте, ребята. Мы пригласили вас сюда, чтобы познакомиться со старшими воспитанниками – участниками комплекса ГТО и рассказать, что же это такое ГТО (*знакомит с детьми и показывает видео и фото, ребята комментируют действия на экране*).

Воспитатель: Ну, и зачем нам всем это надо? Где нам это в жизни пригодится?

Инструктор: А вот это мы вам сейчас и расскажем! Приглашаем вас поучаствовать в игре, и самим ответить на свой вопрос. Представьте, что вы пришли на занятие в спортивный зал и инструктор предлагает поиграть в игру «Поймай мышь» (*по типу «Поймай воробья»*).

-Что вы сделаете?

Дети встают в круг и готовятся прыгать за мышкой на гимнастической палке вверх на месте.

-Хорошо, но только играть мы будем, лёжа на спине!

Дети ложатся в круге на спину, сгибают колени, готовятся поймать мышь двумя руками. У многих не получается поймать мышь, используя мышцы пресса. Дети подготовительной группы с легкостью это проделывают.

- Скажите, ребята, помогло это умение справиться с заданием в игре?

Совместно делается вывод, что иметь сильные мышцы пресса очень хорошо. Предлагается подумать и рассказать в каких еще жизненных ситуациях эти умения могут пригодиться.

В зал забегает Заяц.

Заяц: Ой, ой, ой, ребята, беда! Там тюлени в торосах застряли, не могут в море выбраться. Помощь им нужна. Мы спасателей уже вызвали, но пока они прилетят, тюлени голодными будут, помогите их накормить. Рыбу я уже приготовил. За мной! *(дети бегут за Зайцем в холл, где имитирована ситуация с тюленями во льдах).*

Заяц: Смотрите, надо взять рыбу, перепрыгнуть с льдины на льдину и метко бросить тюленям *(дети повторяют за Зайцем и старшими детьми).* Включается звук подлетающего вертолета. Появляется спасатель. Все вместе делают вывод, что умение прыгать и меткость могут пригодиться в разных ситуациях.

Заяц: Ну вот, ребята, теперь все хорошо будет, спасут наших тюленей! А, я приглашаю вас в гости к Дедушке Тюлюшу, у него такие красивые олени. Пойдем, познакомимся!

Заяц и дети спускаются в другой холл, где их встречает Дед Тюлюш у юрты. Он очень расстроен.

Тюлюш: Ой, ой, ой, ребятки, я тут в юрте задержался, а олени мои в тундру ушли, там волки бродят, переживаю я за них. Ноги-то мои уже старые, болят, быстро не могут бегать. Что делать – не знаю?

Заяц: Так давай, Дедушка, мы тебе поможем. Ребята наши молодые, сильные и быстрые! Поможем, ребята, приведем оленей к юрте? *Старшие дети надевают маски оленей и становятся за конусы на другую сторону беговой дистанции. Остальные дети делятся на две команды и выполняют задание эстафеты: добежать до оленя, привести его к юрте, передать эстафету следующему игроку.*

Тюлюш: Спасибо, мои быстрые друзья, очень вы мне помогли, оленей спасли, домой вернули!

Все вместе делают вывод, для чего надо уметь быстро бегать. Говорят, о других жизненных ситуациях, где может пригодиться это умение.

Тюлюш: Ребята, одни мои знакомые собрались сплавиться по Енисею. Давайте я вас познакомлю!

Тюлюш ведет детей в бассейн, где их встречают у макета костра Спасатель и двое детей, выполнивших нормативы ВФСК ГТО.

Спасатель: Вот здорово, что вы пришли! Вместе веселее будет! Мы уже костер развели, рыбы наловили, почистили, и варить ставим. Только вот соль и остальные продукты на плоту остались.

Ребенок 1: Я сбегая за ними на берег, принесу! *(идет на лесенку в чашу, смотрит вдаль, плота не видит)* Ой, плота - то нет!

Ребенок 2: Вон, смотрите, его течением унесло!

Ребенок 1: Сейчас я догоню! *(прыгает в воду, плывет на другой конец бассейна, ведет плот назад).*

Спасатель: Как хорошо, что, Катя плавать умеет! Спасла наш плот и все вещи, а то, как бы мы назад домой добирались?

Дети и взрослые вместе делают вывод, почему надо уметь хорошо плавать, рассматривают другие жизненные ситуации, где пригодились бы навыки плавания. Все вместе возвращаются в холл к юрте. Там их встречает инструктор по физической культуре.

Инструктор: Ну, что ребята, ответили мы на ваш вопрос? Нужно нам физкультурой и спортом заниматься?

Дети: Да!

Инструктор: А, участие в комплексе ГТО поможет нам понять, все ли мы делаем правильно, все ли мышцы у нас хорошо развиты, что получается или не получается, где и над чем нам нужно еще поработать.

Скажите, кто хочет в следующем году проверить себя и выполнить нормативы ГТО? *(дети отвечают и поднимают руки).*

Инструктор: Тогда я помогу вам подготовиться. До свидания, ребята! Жду вас в физкультурном зале.

Список используемой литературы:

- МБОУ СШ № 53. (19 мая 2017 г.) «Ролик ГТО. Подтянись к движению!». URL: https://youtu.be/PI_AzNlrL1s?si=NJa1vXxurywO5Q0q (дата обращения: 18.09.2023)
- Новости «Лепестки событий» Детского сада № 10. Специальный выпуск «Декадник ГТО». URL: <https://krkmd10.ru/vfsk-gto/dekadnik-gto/> (дата обращения: 18.09.2023)

Галерея мероприятия



Фестиваль «Дошкольники навстречу комплексу ГТО!»

(для детей старшего дошкольного возраста и родителей)

МБДОУ «Детский сад №169»:

*Берняцкая Анна Владимировна,
инструктор по физической культуре
Крючкова Светлана Михайловна,
инструктор по физической культуре*

Цель: популяризация комплекса ГТО среди воспитанников дошкольного возраста и их родителей.

Задачи:

- актуализировать знания детей о ВФСК «Готов к труду и обороне» и нормативах I ступени;
- развивать у детей двигательные умения и навыки;
- способствовать формированию положительной мотивации к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых физкультурных мероприятиях.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 40 минут.

Оборудование/инвентарь: «контактные платформы» и гимнастические коврики для сгибания-разгибания рук в упоре лежа на полу – по 5 шт.; рулетка 10 м – 2 шт.; судейский свисток – 2 шт.; секундомеры – 2 шт.; гимнастическая скамья для участников – 4 шт.; гибкие линейки -4 шт.; ноутбук – 1 шт.; проектор – 1 шт.; экран – 1 шт.; музыкальный центр с колонками – 1 шт.; сувенирная продукция с изображением значка ГТО – по количеству участников.

Ход мероприятия:

Звучит спортивная музыка, дети заходят в зал.

Их встречают 2 ведущих: 1 – позитивный, 2 – спокойный.

1 Ведущий: Привет всем девочкам, мальчишкам - кто со спортом дружить готов! Я не вижу ваших рук! *(дети машут руками)*

2 Ведущий: Здравствуйте, ребята!

1 Ведущий: Ребята, сегодня необычный день. Вы пришли в детский сад, но вы не занимаетесь в группе. Вы одеты не в обычную одежду, а в спортивную форму. Что же сегодня происходит?

2 Ведущий: Я открою вам этот секрет. Сегодня в нашем детском саду проводится фестиваль «Дошкольники, навстречу комплексу ГТО»

1 Ведущий: Что такое ГТО?
Я не видела его?
Где он? Что он? Покажите!
И быстрее мне расскажите!

2 Ведущий: Тогда слушай!
ГТО - ...

Дети хором: Это движенье!

2 Ведущий: ГТО - ...

Дети хором: Это успех!

2 Ведущий: ГТО - ...

Дети Это здоровье!

хором:

2 Ведущий: ГТО - ...

Дети Это для всех!

хором:

2 Ведущий: Приглашаю ребят принять участие во флэш-мобе. Пока звучит музыка, вы будете свободно маршировать по залу. Как только закончится музыка, вам необходимо занять свободную точку и выстроиться в форме букв ГТО.

ФЛЭШ - МОБ «ГТО» (флеш-моб повторяется несколько раз)

Молодцы ребята! Занимайте свои места!

Ну что, вспоминаешь, что такое ГТО?

1 Ведущий: Да, да, да, что-то припоминаю! Когда я была маленькой, многие люди в нашей стране сдавали нормы ГТО, и получали золотые, серебряные и бронзовые значки! *(СЛАЙДЫ)*

Выполнить нормы ГТО было очень трудно! Для этого нужно было быстро бегать, далеко прыгать, метко кидать в цель. *(СЛАЙДЫ)*

«Готов к труду и обороне!» –

Когда-то знала вся страна.

И на огромном стадионе

Была победа так трудна!

Но было так интересно, так здорово! А потом про ГТО забыли!

(разочарованно)

2 Ведущий: Как?! Разве ты не знаешь, что 5 лет назад Президент нашей страны Владимир Владимирович Путин *(СЛАЙД)* подписал Указ о возрождении в Российской Федерации физкультурно-спортивного комплекса «ГТО»? И с тех пор в нашей стране дети, молодёжь и взрослые выполняют нормативы ГТО.

Вместе с ребятами посмотри, как это проходит!

ВИДЕОРОЛИК (дети подпевают припев песни и машут руками)

1 Ребёнок: Знай! Страна – это целое! Страна – это Ты!

(читает реп) Не отделяй себя от страны!

2 Ребёнок: Мы – красивая страна!

(читает реп) Мы – здоровая страна!

Я, ты, он, она –

В нас вся сила, знаю я!

2 Ведущий: Эй, на флеш-моб все дружно вставайте,

За нами движения вы повторяйте!

(дети выстраиваются на флеш-моб)

ФЛЭШ-МОБ «Я, ТЫ, ОН, ОНА»

2 Ведущий: Мы выбираем здоровую нацию!

Дети Да!

хором:

2 Ведущий: Мы выбираем здоровую Россию!

Дети Да!

хором:

2 Ведущий: Вредным привычкам нет!

Дети Нет!

хором:

2 Ведущий: Физкультуре и спорту!

Дети Да!

хором: РАЗМИНКА «ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ»

2 Ведущий: Бегай, прыгай, на лыжах ходи,
Занимайся спортом – не тормози.
Страна любит ГТО – полюби и ты его!

1 Ведущий: Сегодня в эстафетах с элементами ГТО примут участие 2 команды:
«Быстрые» и «Ловкие». Команды, стройся!

1 капитан: Команда «Быстрые», наш девиз!

Дети: ГТО нам нужно сдать,
Чтоб здоровыми всем встать!

2 капитан: Команда «Ловкие», наш девиз!

Дети: ГТО мы сдать готовы,
Результаты будут клёвы!

2 Ведущий: Разрешите представить нашу судейскую бригаду, которая состоит
из наших спортсменов – родителей!
Правильное выполнение нормативов ГТО наши судьи покажут вам
на своих площадках.

Командам приступить к выполнению нормативов!

*Команды, под руководством капитанов проходят на площадку для
выполнения нормативов ГТО.*

Команды, прошедшие испытания, собираются в исходной точке.

1 Ведущий: Закончилась спортивная часть нашего фестиваля! Сегодня вы
впервые попробовали выполнить нормативы ГТО по таким видам
испытаний как: челночный бег, сгибание и разгибание рук в упоре
лёжа на полу, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами
на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя
ногами.

1 ребёнок: Мы сдали ГТО,
И это просто класс!
Нам было нелегко,
Но это всё для нас!

2 ребёнок: Будем мы тренироваться,
Будем спортом заниматься.
Баскетбол, футбол, хоккей,
Сдал ГТО, и всё окей!

3 ребёнок: Добились лучших результатов,
Чтоб все рекорды нам побить,
Как наши сверстники когда - то
Значок заветный получить!

1 ведущий: Команды, к награждению будьте готовы!
*Награждение проводят судьи, одновременно все дети получают
флажки.*

- 1 ведущий:** Ребята, вы можете гордиться значками ГТО на своей груди, а мы гордимся вами, потому что вы физически крепкие, спортивные, здоровые!
- 1 ведущий** Быть здоровым – это модно!
и дети Быть здоровым – это классно!
хором: Быть здоровым – неопасно!
- 2 ведущий:** Здоровье, сила духа, спорт,
Вас с ними лишь победа ждёт.
Все вредные привычки
Вам нужно позабыть.
Вы Родины своей
Должны достойны быть!
ТАНЕЦ «РОССИЯ»
Дети во время исполнения танца подпевают припев и машут флажками.
- 1 ведущий:** Заканчивается наш фестиваль «Дошкольники, навстречу комплексу ГТО»! В следующем учебном году у вас, ребята, будет возможность принять участие в настоящих испытаниях комплекса ГТО.
- 2 ведущий:** Спорт, ребята, всем нам нужен!
С ГТО мы крепко дружим!
ГТО – здоровье!
ГТО – движение!
ГТО – игра!
Всем вам шлём
ФИЗКУЛЬТ – УРА!
- Дети:** Ура! Ура! Ура!
Под спортивную музыку дети с капитанами выходят из зала.

Список используемой литературы:

- Дуркин П.К., Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин, М.П. Лебедева // Физическая культура в школе. - 2016. - № 3. – С. 36-42
- Андреева Ю.С. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ступени лидерства» // Образовательная социальная сеть nsportal.ru. 20.08.2016. URL:<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2016/08/20/dopolnitelnaya-obshcheobrazovatelnyaya-programma-stupeni-liderstva> (дата обращения: 06.10.2023)
- Красавина Л.В. «Пропаганда комплекса ВФСК “Готов к труду и обороне” как средство формирования здорового образа жизни у детей и подростков» // Академия педагогических проектов Российской Федерации. URL: <https://xn--d1abbusciv.xn--p1ai/%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D0%B0-%D0%BB-%D0%B2-%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BA-%D0%B5-%D0%B2/> (дата обращения: 06.10.2023)
- Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - № 6. - С. 17

Галерея мероприятия



Игра-соревнование «Путешествие по стране ГТО»

(для детей старшего дошкольного возраста)

*МАОДОУ «Детский сад №246»:
Зинковская Ольга Владимировна,
инструктор по физической культуре*

Цель: повышение у детей мотивации к выполнению нормативов ВФСК ГТО посредством создания игровых ситуаций.

Задачи:

- познакомить детей с нормативами I ступени ВФСК ГТО;
- развивать физические качества и способности детей;
- формировать положительную нравственную оценку здорового образа жизни, позитивное отношение к занятиям физической культурой и спортом.

Место проведения: спортивный зал.

Продолжительность: 35 минут.

Оборудование/инвентарь: таблички; мячи малые по количеству детей; куб 30*30 см; линейка; вертикальная мишень – 2шт.; плоская гимнастическая палка – 2 шт.; гимнастический мат – 4 шт.; наклейки «символ ГТО – волк Макар» по количеству детей.

Музыкальное сопровождение: «Солнышко лучистое», «Мы в поезде», «Веселый марш».

Ход мероприятия

Дети под музыкальное сопровождение «Веселый марш» входят в спортивный зал, строятся в шеренгу.

Инструктор по физической культуре (ИФК): Ребята, сегодня у нас необычное занятие, мы познакомимся с программой ВФСК ГТО для дошколят.

Кто знает, как расшифровывается ГТО?

Готов к труду и обороне – это выполнение разных физических упражнений: бег на короткие дистанции, наклон вперед, прыжок в длину с места, метание, челночный бег 3*10 м и т.д. Тем, кто успешно прошел все испытания, вручаются знаки отличия: золотой, серебряный, бронзовый.

Кто хочет отправиться со мной в путешествие по стране ГТО?

Ответы детей.

ИФК: Отлично, тогда предлагаю выполнить разминку. Перестраиваемся в пять колонн по четыре человека.

Музыкальная разминка «Солнышко лучистое» (приложение 1).

ИФК: Теперь мы точно готовы отправиться в путешествие. Попробуем испытать себя в быстроте, ловкости, силе и выносливости. Поехали!

Под музыкальное сопровождение «Мы в поезде» дети бегут в колонне по одному змейкой по спортивному залу и останавливаются на первой станции.

ИФК: Приехали! (дети видят первую карточку с рисунком).

I станция: «Сгибайкино-разгибайкино» (приложение 2)

И.п. стоя на кубе с прямыми ногами., выполнить 3 тренировочных наклона вперед и на 4-ый задержаться, наклонившись максимально низко.

ИФК: Почти у всех получилось, отправляемся дальше.

Дети выстраиваются в колонну по одному, и поезд едет по спортивному залу.

ИФК: А сейчас мы с вами прибыли на физкультурно-спортивную станцию: «Кузнечики»

II станция «Кузнечики»

У каждого ребенка заранее прикреплен значок соответствующей команды. Необходимо разделить на две команды. Первый участник выполняет прыжок в длину с места. Результат фиксируется гимнастической палкой. Вторым участником встает к месту, где закончил первый ребенок и выполняет прыжок и т.д. Выигрывает команда, чья гимнастическая палочка окажется дальше всех.

ИФК: Неплохо мы попрыгали, едим дальше, становитесь в колонну по одному.

ИФК: Мы прибыли на следующую станцию.

III станция «Метай, в цель попадай»

Дети становятся по командам, берут по одному маленькому мячу. Выполняют бросок в вертикальную цель.

ИФК: Неплохие из вас получились стрелки, а мы едим дальше.

Вот и добрались до станции под номером IV.

IV станция «Отжималкино»

Дети располагаются свободно по спортивному залу, встают на четвереньки с опорой на колени и ладони.

ИФК: Делаем несколько переступаний руками вперед, колени остаются на своем месте. Сгибая руки в локтевом суставе и опуская живот, выполняем отжимание с колен.

ИФК: Молодцы ребята, продолжаем путь! Осталось нам совсем немного. Мы прибыли на станцию под номером V. Смотрите, ребята, что же тут изображено?

Ответы и догадки детей

V станция «Поднимайкино»

ИФК: Сейчас мы будем поднимать, и опускать туловище, лежа на спине. Для этого необходимо лечь на спину на гимнастический мат, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх. На раз тянемся за руками, поднимаем туловище и садимся.

ИФК: Молодцы, все упражнения вы прошли, теперь давайте поиграем в подвижную игру: «Мы веселые ребята».

Дети берутся за руки, в центре круга водящий. Дети идут по кругу произнося слова:

*Мы веселые ребята,
Любим бегать и скакать,
Ну попробуй нас догнать!
Раз, два, три – лови!*

Дети разбегаются по спортивному залу. Ребенок - водящий при помощи мягкого мяча, пытается осалить как можно больше ребят за 20сек.

ИФК: Наше путешествие и знакомство с комплексом ГТО подходит к концу нам пора возвращаться.

Дети строятся в круг.

ИФК: Ребята, мы сегодня побывали в стране ГТО, давайте вспомним какие упражнения мы выполняли?

Ответы детей

ИФК: Ребята сейчас каждый подумает и скажет, какое испытание для него было выполнить сложнее всего?

Ответы детей

ИФК: А с чем было справиться легче всего?

Ответы детей

ИФК: Упражнениям, которые сложно было выполнять, необходимо уделить больше внимания, а сейчас у меня для вас небольшой сюрприз. За участие в этом путешествии, я вам выдам наклейку с волчонком по имени Макар. Под веселую музыку детям раздаются наклейки, и дети уходят в группу.

Список используемой литературы:

- Воронова Е.К. Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты (практическое пособие) / Е.К. Воронова // Формирование двигательной активности детей 5-7 лет: игры-эстафеты: практическое пособие. - Волгоград: Учитель, 2012. - 127 с.
- Воронова, Е. К. Игры - эстафеты для детей 5-7 лет: практическое пособие / Е. К. Воронова. - М.: Аркти, 2009. - 88 с.
- Сочеванова Е.А. Игры-эстафеты с использованием традиционного физкультурного инвентаря / Е.А. Сочеванова. – Спб: Детство- Пресс, 2010. - 60с.

Приложение 1

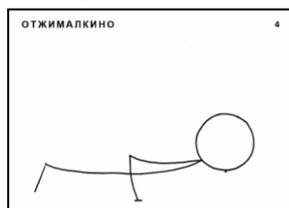
Комплекс упражнений

под музыкальное сопровождение «Солнышко»

№	Основные движения	Количество повторений	Методические рекомендации
Вводная часть	Равномерное размещение детей, по спортивной площадке	10 секунд	Руки поставить в стороны повернуться вправо, влево. Проверить расстояние между собой.
1.	Ходьба на месте	30 секунд	Разноименная работа рук и ног, спина прямая, смотреть вперед.
	«Все готовы?» «Все здоровы?»	2 раза	Дети громко и дружно повторяют слова, руки вверх.
Основная часть	Припев: «Солнышко лучистое, любит скакать».		
2.	И.п.-уз.ст. руки на поясе 1-7 прыжки на двух ногах руки на поясе Хлопок в ладоши 2 раза	7 раз	Прыгать на передней части стопы, прыгать без продвижения.
3.	И.п.-уз.ст. руки согнуты в локтях перед грудью вертикально. 1-руки вверх в правую сторону 2-И.п. 3-4 тоже влево	По 2 раза с облачко на облачко любит скакать	Руки вниз полу присед.
4.	И.п.-уз.ст. руки на поясе 1,2-наклон туловища вправо 3,4-и.п. 5-8 тоже влево 9-12 наклон вперед	По 2 раза	Наклоны плавные, без резких движений, смотрим вперед.
5.	И.п.-уз.ст. руки согнуты в локтях перед грудью горизонтально 1-4 круговые движения предплечьями вперед	8 раз	Смотрим вперед, спина прямая, движения энергичные.
6.	И.п.-уз.ст. руки к плечам 1-4 круговые движения руками	8 раз	Движения по большой амплитуде.

	назад		
7.	И.п.-основная стойка руки на поясе 1-полуприсед 2-и.п. 3-4 тоже	6 раз	Спина прямая, смотрим вперед, пятку от пола не поднимаем.
8.	И.п.-уз.ст. руки на поясе 1,3-наклон головы вперед 2,4 тоже назад.	По 3 раза	Движения плавные, глаза не закрывать.
	Припев: «Солнышко лучистое, любит скакать».		Смотри пункт 2-4
9.	И.п.-широкая стойка, руки на поясе 1-полу присед на правой ноге, руки вперед 2-и.п. 3-4 тоже на левую ногу.	По 4 раза	Движения плавные, смотрим вперед, спина прямая.
	Припев: «Солнышко лучистое, любит скакать».		Смотри пункт 2-4
10.	И.п.-осн.ст. руки на поясе 1-5прыжки попеременно правая, левая нога вперед, руки прямые вперед, тоже попеременно вверх-вниз. 6-11 прыжки на двух ногах, ноги вместе, ноги врозь, вместе с руками, руки в стороны, руки вперед хлопок.	5 раз	Прыгать на передней части стопы, смотреть вперед.
	Припев: «Солнышко лучистое, любит скакать».		Смотри пункт 2-4
11.	И.п.-уз.ст. руки вдоль туловища 1-подняться на носок, руки через стороны сделать вдох. 2-Наклон вперед - выдох. 3-4 тоже	4 раза	Движения плавные, вдох делать через нос, выдох через рот.
	Припев: «Солнышко лучистое, любит скакать».		Смотри пункт 2-4
Заключительная часть	Ходьба на месте.	Согласно тексту песни	Разноименная работа рук и ног, смотрим вперед, ходьба без продвижения.

Приложение 2



Галерея мероприятия



Спортивное состязание «Гонка ГТО – путь к победе»

(для обучающихся 5-6 классов)

МАОУ СШ № 155:

*Суслина Светлана Николаевна,
учитель физической культуры*

Цель: повышение познавательного интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО, потребности в занятиях физической культурой и спортом у обучающихся.

Задачи:

- актуализировать знания обучающихся об истории возникновения, развития и возрождения ВФСК ГТО;
- повышать двигательную активность обучающихся посредством прохождения этапов состязания;
- стимулировать у обучающихся интерес к выполнению нормативов ВФСК ГТО, формировать умение работать в команде.

Место проведения: спортивный зал, актовый зал, учебный кабинет.

Продолжительность: 1, 5 часа.

Оборудование/инвентарь: музыкальная аппаратура; микрофон; проектор; гимнастический мат – 2 шт.; конусы – 8 шт.; разметка на полу для прыжка в длину с места; разметка на полу для челночного бега; карточки с заданиями; флажки; шары; маршрутные листы; плакаты с лозунгами ГТО («Нам преграды не помеха, ГТО – вот путь к успеху»), «Если значок у тебя на груди, значит, ты будешь всегда впереди!», «А вам слабо – стать ближе к знаку ГТО?», «Если сильным хочешь стать – ГТО стремись сдавать!», «Я! Ты! Он! Она! ГТО сдадим всегда!», «Вспомним прежние года – ГТО было всегда! А теперь вдруг обновилось – поколение сменилось!», «Моё жизненное кредо: ГТО, рекорд, победа!»).

Ход мероприятия:

Учитель: «Команды, в две шеренги, Становись!»

*Звучит музыка для построения: <https://disk.yandex.ru/d/RyKErrdE7YvIXw> .
Учащиеся выстраиваются в две шеренги.*

Учитель: К открытию спортивного состязания, посвящённого комплексу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Становись! Смирно! Равнение на флаг, звучит гимн Российской Федерации!

На слайде флаг РФ гимн РФ <https://disk.yandex.ru/i/1YUON6SzCZLT7Q>.

Учитель: «Вольно!».

Звучит музыка – «Побеждай»: <https://disk.yandex.ru/d/hH5jYH5kNu9pcQ>. Выходят ведущие из числа старшеклассников.

Ведущий 1: Спортивные состязания «Гонка ГТО – путь к победе!» объявляются открытыми. Представляем 5 команд по 6 человек: команда «ГТОшки», команда «Быстрые», команда «Енисей», команда «Спарта», команда «Комета». Приветствуем вас, команды! Аплодисменты! А что такое ГТО?

Ведущий 2: ГТО, ГТО, кто не знает про него?

Это спорт, задор, веселье,
Боевое настроенье!

Сила духа, сила мышц.
Без условленных границ!

Ведущий 1: Ребята, поднимите руку, кто уже выполнял нормативы ВФСК ГТО? А кто имеет бронзовый, серебряный или золотой знак? А знаете ли вы, кто был первым обладателем знака ГТО и когда появился этот комплекс? (*дети отвечают*).

На эти и на многие другие вопросы вы получите ответы, приняв участие в «Гонке ГТО – путь к успеху». Итак, представляем программу состязаний.

Ведущий 2: Задача каждой команды – пройти 6 этапов всей командой по маршруту за минимальное время. Переход от этапа к этапу осуществляется с помощью маршрутного листа (*Приложение 2*) и подсказок Qr-кода (*Приложение 1*). Маршрутный лист определяет последовательность прохождения этапов, а QR-код укажет место проведения этапа. Вам нужен хотя бы один телефон в команде.

Каждое задание на этапе выполняется в рамках контрольного времени – 3 минуты, каждая секунда дополнительного времени штрафует 2 секундами к основному времени команды. Задания на этапах нужно выполнять быстро и правильно. За неправильно выполненное задание команда штрафует дополнительным временем – 5 секунд. Если команда отказалась выполнять задание, то она переходит на следующий этап со штрафным временем в 10 секунд.

В состязаниях победит команда, которая затратит наименьшее количество времени на преодоление маршрута с учетом штрафных секунд. Время фиксируется на старте и финише по последнему участнику команды.

Ведущий 1: Прошу капитанов подойти к учителю для получения маршрутных листов (*Приложение 2*).

Ведущий 2: Желаем каждой команде в гонке ГТО не только побед, но и хорошего настроения. И как всегда любое спортивное мероприятие начинается с чего? Правильно! С разминки!

Выход детей-активистов, под руководством которых участники команд выполняют разминку под музыку: <https://disk.yandex.ru/d/rJ2FenW-e7q69Q>.

Ведущий 1: Замечательно провели разминку! Внимание! Приступаем к состязаниям. На Старт! Внимание! Марш!

(В спортивном зале на старте каждой команде выдаются листы с Qr-кодами этапов гонки ГТО, команды двигаются по этапам строго по маршрутному листу).

Этап «Крокодил ГТО»

Задание. Изобразить пантомимой испытания, входящие в ВФСК ГТО. Участник команды вытягивает названия дисциплин, изображает ее, команда угадывает, что это.

Бег на короткую дистанцию	Подтягивание	Прыжок в длину с места
Бег на длинную дистанцию	Наклон вперед	Метание мяча на дальность

Этап «Эрудит»

Задание. Прочитайте и ответьте на вопрос «Кому принадлежит идея проекта первого значка ГТО? (*Обучающиеся должны догадаться, что ответ записан русскими буквами на английской раскладке*).

Ответ: Московский школьник Владимир Токарев.

VJCRJDCRBQ	IRJKMYBR	DKFLBVBN	NJRFHTD
МОСКОВСКИЙ	ШКОЛЬНИК	ВЛАДИМИР	ТОКАРЕВ

Этап «Всемирная паутина»

Задание. В конверте текст: «Назовите год зарождения ГТО».

Подсказки:

Первая цифра – это первая цифра высоты волейбольной сетки у мужчин (143см);

Вторая цифра – это третья цифра года, когда состоялись первые олимпийские игр современности (1896 г.);

Третья цифра – это количество касаний мяча, которое разрешено при игре в волейбол (3);

Четвертая цифра – номер олимпийских игр, в которых победителем стал Короб Элидский (1).

Ответ: 1931 – год зарождения ГТО.

Этап «Регистрация».

Посмотрите видео (длительность 1:10 мин):

<https://disk.yandex.ru/i/g3m22wYLdQ71cA>

Задание. Установите правильную последовательность действий необходимых для получения знака отличия ГТО, записав буквы в правильном порядке.

А	Регистрация на сайте www.GTO.ru (для получения индивидуального УИН – номера, который откроет доступ к личному кабинету)	Г	Подача заявки в Центр тестирования о.Татышев и сбор документов: - заявка на прохождение тестирования - согласие родителей на обработку персональных данных - свидетельство о рождении или паспорт (оригинал + копия); - медицинская справка - справка школьника
Б	Обработка и размещение результатов в личном кабинете на сайте www.GTO.ru	В	Прохождение испытаний ВФСК ГТО.

Ответ: А, Г, В, Б.

Этап «Колесо истории».

Задание. Первым обладателем знака ГТО (I ступень) в 1940-х годах стал знаменитый спортсмен Яков Федорович Мельников.

Сложи разрезанные части картинки (приложение 3) и узнай, каким видом спорта он занимался.

Ответ: конькобежный спорт.

Этап «Гонка эстафеты».

Задание: это задание заключается в выполнении нескольких испытаний ВФСК ГТО. Задания выполняются всеми членами команды, поочередно после передачи эстафеты. На каждом испытании находятся судьи из числа старшеклассников, которые контролируют его выполнение.

При прохождении эстафеты первый участник бежит к месту для прыжков в длину и выполняет 3 прыжка в длину с места, преодолевая красную черту (120 см). Переходит к челночному бегу (3x10 м). Затем подбегает к гимнастическому мату и выполняет подъем туловища из положения лежа – 20 раз.

Возвращается к своей команде участник бегом по прямой, передает эстафету следующему участнику, а сам становится в конец колонны. После выполнения

задания последним участником, вся команда бежит к обозначенному финишу. Время фиксируется по последнему участнику.

Это задание могут выполнять одновременно две команды (*во время эстафетной гонки звучит музыка – «Побеждай»:* <https://disk.yandex.ru/d/hH5jYH5kNu9pcQ>).

Учитель: Команды, для церемонии награждения в две шеренги, становись!

Ведущий 2: Ребята, сегодня вы познакомитесь с интересными фактами из мира ГТО, с нормативами комплекса, которые могут выполнять дети, начиная с 6 лет. Гонка ГТО завершилась, подведем итоги.

Подведение итогов, награждение.

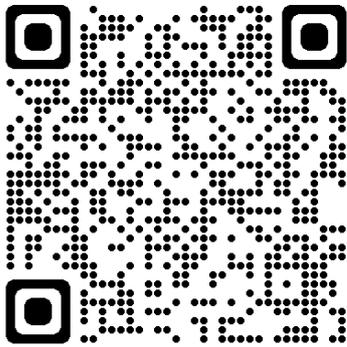
Учитель: Право опустить флаг Российской Федерации предоставляется капитанам команд. Команды, становись! Смирно! Равнение на флаг, звучит гимн Российской Федерации!

Учитель: Вольно! Нам преграды – не помеха, ГТО – вот путь к успеху». Ребята, приглашаем всех выполнить нормативы ВФСКГТО. До новых встреч!

Список используемой литературы

- Сайт [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](http://gto.ru)
- [Информация — Википедия \(wikipedia.org\)](http://wikipedia.org)

Приложение 1

<p>ЭТАП РЕГИСТРАЦИЯ</p> 	<p>ЭТАП ВСЕМИРНАЯ ПАУТИНА</p> 	<p>Этап КОЛЕСО ИСТОРИИ</p> 
<p>Этап ЭРУДИТ</p> 	<p>Этап КРОКОДИЛ ГТО</p> 	<p>Этап ГОНКА ЭСТАФЕТЫ</p> 

Маршрутный лист команды _____

Ребята, вам нужно пройти этапы строго в том порядке, который указан у вас в маршрутном листе. Чтобы найти место этапа, наведи камеру на Qr-код и получи подсказку.

Название этапа	Штрафное время	Название этапа	Штрафное время
1.«Регистрация»		2.«Всемирная паутина»	
3.«Колесо истории»		4.«Эрудит»	
5.«Крокодил ГТО»		6.«Гонка эстафеты»	
Общее время гонки ГТО:			

Маршрутный лист команды _____

Ребята, вам нужно пройти этапы строго в том порядке, который указан у вас в маршрутном листе. Чтобы найти место этапа, наведи камеру на Qr-код и получи подсказку.

Название этапа	Штрафное время	Название этапа	Штрафное время
1.«Всемирная паутина»		2.«Колесо истории»	
3.«Эрудит»		4.«Крокодил ГТО»	
5.«Регистрация»		6.«Гонка эстафеты»	
Общее время гонки ГТО:			

Маршрутный лист команды _____

Ребята, вам нужно пройти этапы строго в том порядке, который указан у вас в маршрутном листе. Чтобы найти место этапа, наведи камеру на Qr-код и получи подсказку.

Название этапа	Штрафное время	Название этапа	Штрафное время
1.«Колесо истории»		2.«Эрудит»	
3.«Крокодил ГТО»		4.«Регистрация»	
5.«Всемирная паутина»		6.«Гонка эстафеты»	
Общее время гонки ГТО:			

Маршрутный лист команды _____

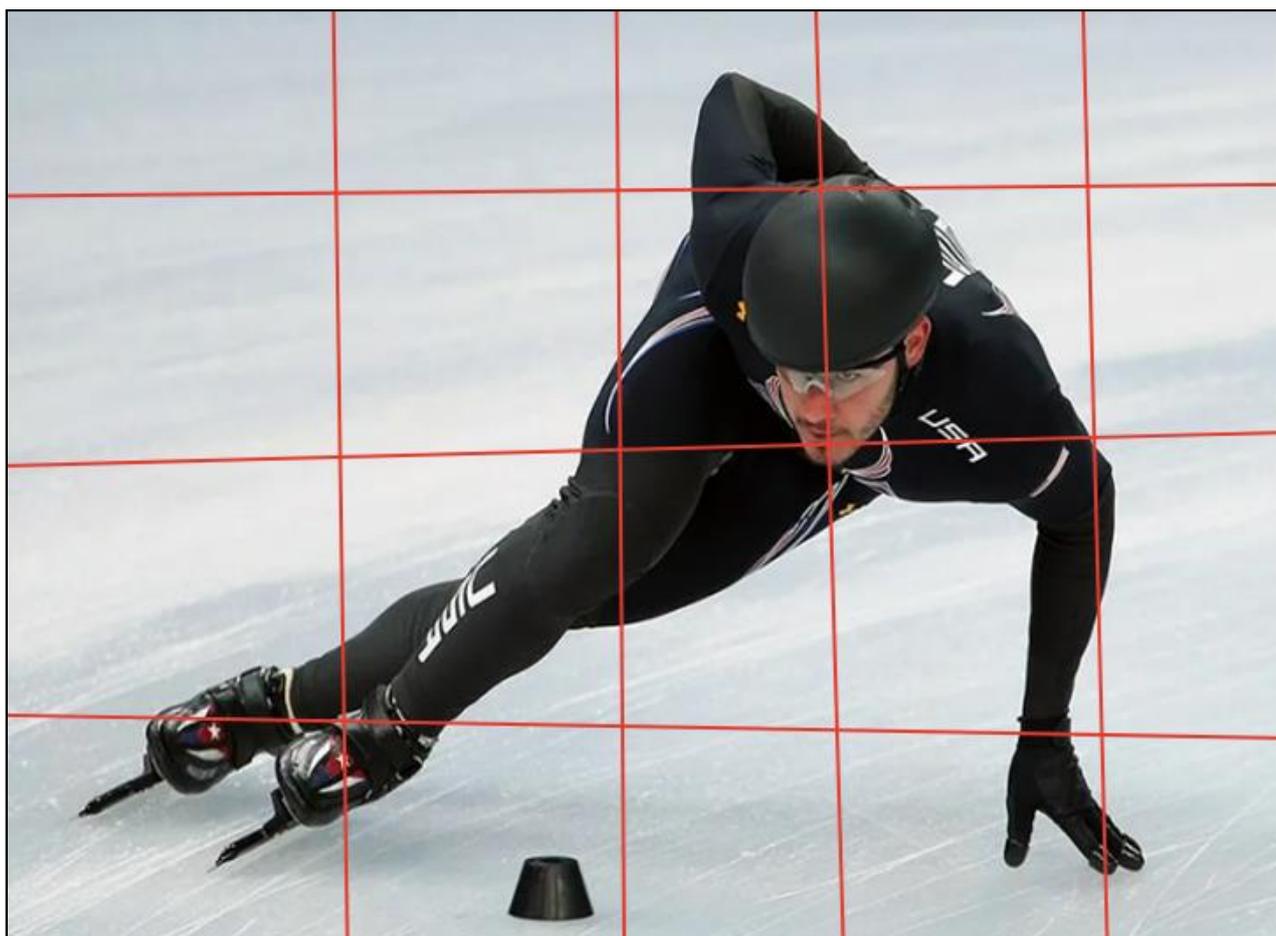
Ребята, вам нужно пройти этапы строго в том порядке, который указан у вас в маршрутном листе. Чтобы найти место этапа, наведи камеру на Qr-код и получи подсказку.

Название этапа	Штрафное время	Название этапа	Штрафное время
1.«Эрудит»		2.«Крокодил ГТО»	
3.«Регистрация»		4.«Всемирная паутина»	
5.«Колесо истории»		6.«Гонка эстафеты»	
Общее время гонки ГТО:			

Маршрутный лист команды _____

Ребята, вам нужно пройти этапы строго в том порядке, который указан у вас в маршрутном листе. Чтобы найти место этапа, наведи камеру на Qr-код и получи подсказку.

Название этапа	Штрафное время	Название этапа	Штрафное время
1.«Крокодил ГТО»		2.«Регистрация»	
3.«Всемирная паутина»		4.«Колесо истории»	
5.«Эрудит»		6.«Гонка эстафеты»	
Общее время гонки ГТО:			



Галерея мероприятия



Агитационная познавательная перемена «Что такое ГТО?» (для обучающихся 3-6 классов)

МАОУ СШ №143:

*Байкалова Елена Николаевна
учитель физической культуры*

Цель: популяризация комплекса ВФСК ГТО среди обучающихся.

Задачи:

- формировать у обучающихся представление о комплексе ГТО;
- пропагандировать занятия физической культуры и спортом, здоровый образ жизни;
- воспитывать чувство патриотизма.

Место проведения: школьная рекреация

Продолжительность: 20-25 минут

Оборудование/инвентарь: музыкальный центр, ролл-ап-стенды с символикой ГТО, агитационные флайеры «Твои 5 шагов до знака ГТО», плакат «Что такое ГТО?», цветные фломастеры, стенд с таблицей норм ГТО по ступеням, тумба для измерения гибкости.

Ход мероприятия:

Звонит звонок на перемену. Обучающиеся выходят из кабинетов. Звучит песня гимн ГТО «Побеждай!».

1-й ведущий. Внимание! Внимание! Сегодня наша большая перемена посвящена Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу ГТО – «Готов к труду и обороне». 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.

2-й ведущий. В нормативы систематически вносились изменения в 1940г., 1947г., 1955г., 1965г. 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».

3-й ведущий. В 2014 году Президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. Для школьников проводятся испытания по 6 возрастным группам: в беге, в подтягивании, в отжиманиях, в упражнениях на гибкость, в прыжках, в метаниях, в беге на лыжах, в плавании, в стрельбе и в туризме.

1-й ведущий. Комплекс ГТО нацелен на увеличение количества людей, занимающихся спортом, а также увеличение продолжительности жизни населения нашей страны; привитие молодежи спортивных навыков и любви к физической культуре, здоровому образу жизни.

Тем, кто выполнил нормативы комплекса ГТО вручают знаки отличия – бронзовый, серебряный и золотой. *Ведущие показывают ребятам современные знаки отличия ГТО*

2-й ведущий. А чтобы получить такой знак отличия ГТО надо систематически заниматься физической культурой и спортом.

3-й ведущий. А как вы думаете, зачем выполнять ГТО в XXI веке? *(ответы обучающихся).* Правильно!! ГТО помогает воспитывать в себе настойчивость, силу воли, целеустремленность, хорошую физическую подготовку. Именно эти черты являются наиболее важными для людей XXI века.

1-й ведущий. Поднимите руку, кто из вас уже занимается в спортивной секции? (*дети поднимают руки*). Очень хорошо, а остальные ребята, наверное, пойдут в секцию на будущий год. Здоровыми, спортивными должны быть и взрослые и дети.

2-й ведущий. А как же сдать нормативы ГТО? Что для этого нужно сделать?

3-й ведущий. Надо сделать всего 5 шагов.

Ведущие раздают агитационные флайеры «Твои 5 шагов до знака ГТО». Рассказывают ребятам об этапах регистрации, медицинского обследования и т.д. Обучающиеся самостоятельно изучают флайеры, задают вопросы ведущим.

1-й ведущий. Итак, ребята, что же такое ГТО?

2-й ведущий. ГТО – это движение.

3-й ведущий. ГТО – это успех.

1-й ведущий. ГТО – это здоровье.

Все вместе. ГТО – это для всех!!

1-й ведущий. Каждый из вас для себя уже понял, что такое ГТО? А сейчас просим взять фломастеры и написать на плакате для чего, по вашему мнению, нужен ВФСК ГТО.

Звучит песня гимн ГТО «Побеждай!». Учащиеся берут по очереди фломастеры и пишут на плакате «Для чего нужен ВФСК ГТО?».

1-й ведущий. Ребята, теперь предлагаю перейти к практике. Кто хочет проверить свою гибкость?

Желающие поднимают руки.

2-й ведущий. Но прежде чем перейти к испытанию надо сделать хорошую разминку. Вы готовы? Тогда начали.

Ведущие под веселую ритмичную музыку проводят общеразвивающие упражнения: наклоны, повороты, махи, приседания, выпады, прыжки на месте.

Звучат песни про ГТО.

После разминки, обучающиеся по очереди встают на тумбу и проверяют свою гибкость. Ведущие сообщают ребятам их результат.

Звонит звонок на урок. Все учащиеся расходятся по кабинетам.

Список используемой литературы

- [Информация — Википедия \(wikipedia.org\)](https://ru.wikipedia.org/)
- МБОУ СШ № 53. (19 мая 2017 г.) «Ролик ГТО. Подтянись к движению!».
URL: https://youtu.be/PI_AzNlrL1s?si=NJa1vXxurywO5Q0q (дата обращения: 18.09.2023)

Музыкальное сопровождение

- Гимн ГТО:
<https://mp3king.cc/music/%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD+%D0%B3%D1%82%D0%BE/>
- Песня про ГТО: <http://muzgo.net/2732-kloun-plyuh-gto.html>

Галерея мероприятия



Агитбригада «ГТО – наш ориентир!»

(для обучающихся 3-5 классов)

МАОУ СШ № 65:

*Эрик Ирина Владимировна,
учитель физической культуры*

Цель: популяризация комплекса ВФСК ГТО среди обучающихся.

Задачи:

- расширять знания обучающихся о здоровом образе жизни, формировать представление о ВФСК ГТО;
- развивать творческие умения детей, способность к самовыражению;
- формировать коммуникативные, здоровьесберегающие компетентности детей.

Место проведения: актовый зал школы.

Продолжительность: 15 минут.

Оборудование/инвентарь: музыкальное оборудование, проектор.

Оформление: музыкальные композиции, сопроводительная презентация, таблички с буквами ГТО, инвентарь различных видов спорта.

Ход мероприятия:

Агитбригада выходит под песню «Мы живем в самой сильной стране», выстраиваются в шахматном порядке, исполняют танцевальную композицию. После танца трое участников берут таблички с буквами ГТО, все выстраиваются в одну шеренгу. Всё выступление сопровождается слайдами.

Чтец 1. Если вам от 6 до 70 и старше

Чтец 2. Если вы молоды и энергичны...

Чтец 3. Если вы думаете о своем будущем...

Чтец 4. Смотрите и слушайте!

Чтец 5. Вас приветствует агитбригада *(вместе)* «Спортивная смена»

Чтец 6. Мы новое поколение

И новое миропонимание

Молодежь принимает крутое решение

ГТО всему продвижение!!!

Чтец 7. ГТО – большие буквы,

Расшифруй их поскорей.

Чтец 8. «Г» – конечно же, готов

Обойтись без докторов.

Поднимает и переворачивает букву Г.

Чтец 9. «Г» – труда ты не жалея,

И рекорды все побей.

Поднимает и переворачивает букву Г.

Чтец 10. «О» – оборона нашей страны,

Такие спортсмены России нужны.

Поднимает и переворачивает букву О.

Вместе: Это – комплекс ГТО *(таблички убирают).*

Звучит фоновая музыкальная композиция «Musik for travel video».

Чтец 11. Если значок ГТО на груди, значит всегда ты во всём впереди!

Телевизор, компьютер, социальные сети...

Ослаблены физически современные дети.

Чтец 12. Возродить же ГТО было просто здорово!

Поддержало большинство –

Все: Мы за нормы ГТО!

Чтец 13. Сдать нормы может не любой.

Работать нужно над собой.

Чтец 14. Нет ничего важнее здоровья:

В здоровом теле дух здоров.

Сдавайте нормы ГТО,

Забудьте все про докторов.

Чтец 1. Для нас для всех очевиден ответ:

Массового спорта важнее нет!

К здоровью своему относись внимательно.

Тренируйся в секции и самостоятельно!

Чтец 2. Чтоб сильным быть и не болеть,

Чтоб Родине полезным стать,

Здоровье крепкое иметь –

Ты нормы ГТО обязан сдать.

Звучит музыкальная композиция «ГТО – Solovey.su (Рингтон) Тимати и L'One», обучающиеся выполняют 3 акробатические пирамиды. Перестраиваются и берут в руки спортивный инвентарь разных видов спорта.

Чтец 3. Можно фитнесом заняться.

Чтец 4. На коньках всем покататься.

Чтец 5. Лыжи тоже хорошо!

Чтец 6. Баскетбол и волейбол

Чтец 7. И футбол, хоккей, танцпол.

Чтец 8. В общем, двигаться спортивно,

И красиво и активно

Чтец 9. Формулу жизни здоровой узнайте!

На стадионе, в бассейне дерзайте!

Плавайте, прыгайте, бегайте, смейтесь!

На стадионе лишь только болейте.

Чтец 10. Все мы видим нелегко, стать значкистом ГТО!

Надо быть умелым, ловким,

Быстро бегать и метать,

Прыгнуть дальше, подтянуться

И на лыжах всех догнать.

Обучающиеся перестраиваются в одну шеренгу.

Чтец 11. Что сделать надо бы ещё

Чтоб получит знак ГТО?

Пять обучающихся по очереди выходят в перед и говорят слова.

Чтец 12. Шаг первый – на сайте www.GTO.ru регистрация,

Чтец 13. Шаг второй – подача заявления, для нормативов выполнения,

Чтец 14. Шаг третий – медицинского допуску получение,

Чтец 1. Шаг четвертый – нормативов выполнение,

Чтец 2. Шаг пятый – награды вручение.

Чтец 3. ГТО – это движение!

ГТО – это успех!

ГТО – это здоровье!

ГТО – это для всех!

Вместе. «Мы за спорт, здоровье, мир – ГТО – наш ориентир!».

Звучит песня «Чтобы звёзды зажигались в российских наших городах», дети проходят круг по сцене и уходят. Конец.

Интернет-ресурсы.

- <https://infourok.ru>
- <https://nsportal.ru>
- <https://moluch.ru>
- <https://www.prodlenka>

Музыкальное сопровождение.

- Песня «Мы живем в самой сильной стране».
- Фоновая музыкальная композиция «Musik for trevel video».
- Музыкальная композиция «ГТО – Solovey.su (Рингтон) Тимати и L'One».
- Песня «Чтобы звёзды зажигались в российских наших городах».

Галерея мероприятия.



Краевая акция «10 лет ГТО»!



С 1 по 31 марта 2024 года участникам акции «10 лет ГТО» для бесплатного посещения открыты бассейны, тренажёрные залы, лыжные базы и другие спортивные объекты.

В прошлом году в акции принимало участие 111 спортивных площадок из 41 муниципального образования Красноярского края. В городе Красноярске – 4.

Акция проводится для жителей края, имеющих золотые, серебряные и бронзовые знаки отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Знак отличия должен соответствовать возрастной ступени участника на период проведения акции.

Условия участия самые простые:

- позвоните администратору спортооружения (из списка участвующих в акции), узнай расписание и запишись на удобное время;
- приходите в назначенный день с паспортом (свидетельством о рождении), знаком ГТО, а также удостоверением к нему и приступи к тренировкам!

Данная услуга предоставляется на следующих объектах Красспорта:

№	Учреждение	Наименование услуги	Время посещения	Требования	Контактные данные
1.	МАУДО «СШОР «Энергия» (ул. Бограда, 91)	Плавательный бассейн	Понедельник, вторник, четверг, пятница с 11:00 до 12:30; Среда с 11:45 до 14:00; Суббота с 19:00 до 22:00.	Наличие медицинской справки. По предварительной записи по телефону.	221-65-54 211-56-82
2.	МАУДО СШОР «Сибиряк»	Плавательный бассейн	С понедельника по пятницу сеанс с 13:05	Наличие медицинской справки. По предварительной записи по телефону.	226 86 01
3.	МАУДО СШОР «Здоровый Мир» (ул. Пархоменко,7)	Плавательный бассейн	С понедельника по пятницу с 10:00 до 15:00	Наличие медицинской справки. По предварительной записи по телефону.	205-51-68
		Тренажерный зал	С понедельника по пятницу с 17:00 до 21:00	Наличие медицинской справки. По предварительной записи по телефону.	205-51-68

Краевая акция «ГТО в школе»

Краевая акция «ГТО в школе» проводится среди обучающихся общеобразовательных организаций муниципальных образований Красноярского края (далее – Акция) в рамках выполнения государственной работы по пропаганде физической культуры, спорта и здорового образа жизни в 2024 году Краевого государственного автономного учреждения «Центр спортивной подготовки» (далее – КГАУ «ЦСП»)

Задачи Акции:

- популяризация комплекса ГТО среди школьников;
- пропаганда здорового образа жизни и создание условий, мотивирующих к занятиям физической культурой и спортом;
- определение активных педагогов общеобразовательных организаций в Красноярском крае.

Акция проводится с 25 марта по 25 ноября 2024 года во всех муниципалитетах Красноярского края.

Участники Акции: учащиеся образовательных организаций от 6 лет до 17 лет (I-VI ступень комплекса ГТО).

К участию в Акции допускаются обучающиеся, зарегистрированные на официальном сайте gto.ru, при наличии индивидуального допуска врача или заявки от образовательной организации.

Организатор, по наибольшему числу обучающихся, принявших участие в спортивной программе Акции, будет определять трех активных педагогов – учителей физической культуры, инструкторов физической культуры образовательных организаций города Красноярска.

При равенстве показателей (числа обучающихся, принявших участия в Акции) при определении активных педагогов учитывается наличие регистрации на официальном сайте gto.ru и **выполнение педагогами образовательных организаций испытаний (тестов) комплекса ГТО.**

Образовательные организации города Красноярска подают заявку на участие (приложение) с 25.03.2024 по 01.11.2024 года на эл. адрес [24gto@mail.ru.](mailto:24gto@mail.ru), тел. 989-12-93/добавочный 9300,9304,9305.

ЗАЯВКА
на участие в краевой акции «ГТО в школе»

Наименование учреждения

Адрес учреждения

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Пол	Дата рождения (д.м.г.)	Степень	УИН в АИС ГТО	Виза врача
1.						допущен. подпись врача. дата. печать напротив каждого участника
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						
8.						