

Мероприятие проведено в рамках недели физической культуры и спорта  
февраль 2021г.

Мероприятие подготовлено и проведено учителем физической культуры Литвяк И.Ф.

### **Сценарий открытого занятия внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» 8-9 классы**

**Цель:** повышение двигательной активности, пропаганда здорового образа жизни и патриотическое воспитание школьников.

**Задачи:**

- привлечение учащихся школы к занятиям спортом;
- выявление лучших спортсменов лицея, привлечение их к участию в районных соревнованиях;
- пропаганда сдачи норм ГТО;
- проведение оздоровительных мероприятий, нацеленных на укрепление и сохранение здоровья учащихся и учителей;
- повышение сопротивляемости организма детей и подростков к различным заболеваниям, работоспособности школьников, продуктивности их обучения.

**Форма проведения:** игра – соревнование.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Дата проведения:** 16.02.21г.

**Время проведения:** 14.00 часов.

**Участники:** участвуют команды 8 – 9 классов по 8 человек (4 мальчика, 4 девочки)

**Судьи:** учителя физической культуры, преподаватель-организатор ОБЖ

**Оборудование и инвентарь:** рулетка, мел, мячи для метания, обруч, секундомер, перекладина низкая, мат гимнастический, эстафетные палочки, маркировочная лента, флаги РФ и олимпийский, музыкальный центр, грамоты для награждения, буквы, флажки, линейка, бегунки, протоколы команд, ручка, свисток.

#### **Ход мероприятия.**

В 13.45 - Общее построение команд участниц.

В 14.00 – начало мероприятия. Приветственное слово ведущих. Под Гимн РФ вынос флагов. Представление судий. Объяснить ход мероприятия.

Каждой команде выдаётся бегунок, где указана очерёдность прохождения спортивных станций. Протоколы команд с фамилиями участников находятся у судий на станциях.

**1 станция «ПРЫЖОК»** - Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**2 станция «МЕТКОСТЬ»** - Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

**3 станция «ГИБКОСТЬ»** - Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из ИП: стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

**4 станция «СКОРОСТЬ»** - Бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

**5 станция «СИЛА»** -

***Подтягивание на низкой перекладине(для девочек)*** выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, 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 ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;

- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине (для мальчиков)**

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (для мальчиков и девочек)**

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

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное разгибание рук.

**6 станция «ПРЕСС»** - Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

- 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- 2) отсутствие касания лопатками мата;
- 3) пальцы разомкнуты "из замка";
- 4) смещение таза.

**7 станция «ЭСТАФЕТА»** - эстафетный бег под девизом: «Навстречу комплексу ГТО!»

**Заключительная часть. Подведение итогов, награждение победителей.**

**Общие рекомендации.**

**Бегунок команды 8 класса.**

<b>№ очередности прохождения спортивных станций</b>	<b>Название спортивных станций</b>	<b>Роспись судьи</b>
<b><u>1 станция</u></b>	<b><u>«ПРЫЖОК»</u></b>	
<b><u>2 станция</u></b>	<b><u>«МЕТКОСТЬ»</u></b>	
<b><u>3 станция</u></b>	<b><u>«ГИБКОСТЬ»</u></b>	
<b><u>4 станция</u></b>	<b><u>«СКОРОСТЬ»</u></b>	
<b><u>5 станция</u></b>	<b><u>«СИЛА»</u></b>	
<b><u>6 станция</u></b>	<b><u>«ПРЕСС»</u></b>	
<b><u>7 станция</u></b>	<b><u>«ЭСТАФЕТА»</u></b>	

**Бегунок команды 9 класса.**

<b>№ очередности прохождения спортивных станций</b>	<b>Название спортивных станций</b>	<b>Роспись судьи</b>
<b><u>1 станция</u></b>	<b><u>«МЕТКОСТЬ»</u></b>	
<b><u>2 станция</u></b>	<b><u>«ГИБКОСТЬ»</u></b>	
<b><u>3 станция</u></b>	<b><u>«СКОРОСТЬ»</u></b>	
<b><u>4 станция</u></b>	<b><u>«СИЛА»</u></b>	
<b><u>5 станция</u></b>	<b><u>«ПРЕСС»</u></b>	
<b><u>6 станция</u></b>	<b><u>«ПРЫЖОК»</u></b>	
<b><u>7 станция</u></b>	<b><u>«ЭСТАФЕТА»</u></b>	

### Состав участников команды 8 класса

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия имя отчество</b>	<b><u>«ПРЫЖОК»</u></b>	<b><u>«МЕТКОСТЬ»</u></b>	<b><u>«ГИБКОСТЬ»</u></b>	<b><u>«СКОРОСТЬ»</u></b>	<b><u>«СИЛА»</u></b>	<b><u>«ПРЕСС»</u></b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							

**Состав участников команды 9 класса**

<b>№ п/п</b>	<b>Фамилия имя отчество</b>	<b><u>«МЕТКОСТЬ»</u></b>	<b><u>«ГИБКОСТЬ»</u></b>	<b><u>«СКОРОСТЬ»</u></b>	<b><u>«СИЛА»</u></b>	<b><u>«ПРЕСС»</u></b>	<b><u>«ПРЫЖОК»</u></b>
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							