**Физкультурное занятие «Что такое ГТО»**

**Цели:** ознакомление с ФСК ГТО; развитие физических качеств (ловкости, меткости, выносливости, координации движений при беге, прыжках в длину с места); формирование интереса к спортивным традициям России.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- упражнять в ходьбе и беге в колонне, врассыпную, с изменением направления по сигналу;

- совершенствовать навык прыжка в длину с места с отталкиванием двумя ногами;

- формировать умение работать в команде, представления о ВФСК ГТО;

- закреплять умение принимать исходное положение при метании в цель;

- приобщать к здоровому образу жизни.

*Развивающие:*

- активизировать мыслительную функцию;

- повышать выносливость;

- развивать ловкость, меткость, координацию при беге и при прыжках в длину с места, внимание.

*Воспитательные:*

- воспитывать уверенность в себе, самостоятельность;

- учить оценивать свои действия;

- совершенствовать навык самоорганизации при подготовке и уборке спортивного инвентаря;

- мотивировать к оказанию посильной помощи товарищам;

- создавать положительный эмоциональный настрой.

**Ожидаемые результаты:**

- дети знают о составляющих комплекса ГТО, имеют навыки выполнения его упражнений;

- умеют принимать правильное исходное положение при метании предметов вдаль;

- обладают знаниями и навыками выполнения физических упражнений;

- у воспитанников сформированы двигательные навыки при выполнении прыжка в длину.

**Подготовительная работа:** беседы о физических качествах, упражнениях, видах спорта, ВФСК ГТО.

**Оборудование**: мячи, стойки с обручем, кубики, проектор, ноутбук, экран.

***Вводная часть***

*Дети в спортивной форме входят в зал.*

**Инструктор:** Здравствуйте, ребята! Сегодня нас ждут интересные соревнования.

*На экране изображения талисманов ГТО.*

Ребята, это Зайка, Лиза, Волчонок Макар, Лиса Василиса, Леопард Вика и Медвежонок Потап. Они - талисманы физкультурно – спортивного комплекса ГТО. Что обозначают эти буквы?

*Дети отвечают.*

Правильно, «Готов к труду и обороне». Сегодня мы будем выполнять испытания этого комплекса. Вместе с нами в них будут участвовать Зайка, Лиза, Волчонок Макар, Лиса Василиса, Леопард Вика и Медвежонок Потап.

Мы ребята спортивные,

Мы ребята активные.

И к труду и обороне,

К физкультуре мы готовы.

Что такое ГТО?

Все узнаем про него!

*Дети встают в круг.*

***Основная часть***

**Инструктор:** Ребята, комплексу ГТО в этом году исполняется 90 лет. А что вы знаете о физкультуре и спорте?

*Дети отвечают.*

А какие качества мы можем развивать с помощью физкультуры?

**Дети:** Силу, ловкость, меткость, выносливость, скорость, быстроту, координацию….

**Инструктор:** А какие упражнения помогают развить быстроту?

*Дети высказывают предположения.*

Ребята, вы очень много знаете о физических качествах. В комплексе ГТО есть специальные упражнения для их развития. Хотите попробовать пройти испытания?

**Дети:** Да!

**Инструктор:** В комплекс испытаний ГТО входят бег, плавание, метание в цель, силовая гимнастика, испытание на гибкость и другие.

*На экране пентаграммы, обозначающие виды испытаний комплекса ГТО.*

Ребята, эти значки называются пентаграммами. Они нам помогут сориентироваться в видах испытаний. Что нам нужно сделать, что бы лучше выполнить упражнения комплекса?

**Дети:** разминку.

**Инструктор:** Правильно! А упражнения для нее нам предложат талисманы ГТО!

**ОРУ без предметов (в движении)**

*На экране Лиса Василиса*

**Инструктор:** Ребята, сейчас мы выполним задания Лисы Василисы. В шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! Направо!

*Дети выполняют команды.*

За направляющим в обход по залу шагом марш!

*Дети выполняют ходьбу обычную и на носках.*

Раз, два, три, четыре! Ходим на носках, поднимаем прямые руки вверх. Не сутулимся!

*Дети выполняют команды. На экране Медвежонок Потап.*

Медвежонок Потап предлагает выполнить ходьбу на внешней стороне стопы. Руки на пояс, марш! Стопы удерживаем, спина прямая, соблюдаем дистанцию!

*Дети выполняют команды.*

А теперь ходим, высоко поднимая колени. Держим темп, выше колени!

*Дети выполняют команды.*

Ходьба на внешней стороне стопы и с высоким подниманием коленей чередуются 6-8 раз.

*На экране Леопард Вика.*

Леопард – самое быстрое животное. Бегом марш! Бег врассыпную! Бег в колонне!

*Дети выполняют команды.*

Шагом марш! Восстанавливаем дыхание.

*Дети выполняют команды. На экране Волчонок Макар.*

Волчонок Макар предлагает размять руки. Выполняем упражнения в движении под счет.

*Дети идут и кладут руки на плечи, делают круговые движения плечами, поднимают правую, а затем левую руку вверх, сменяют их на каждый счет, ставят руки на пояс, поворачивают туловище вправо- влево. Затем идут «гусиным шагом» (руки на коленях), выполняют подскоки с активными махами руками.*

Шагом дружно пошагали

И спокойно подышали.

*Дети в движении выполняют упражнение на восстановление дыхания.*

На месте стой, раз, два!

*Дети выполняют команду. На экране изображение Зайки Лизы.*

Следующее задание от Зайки Лизы.

***ОВД***

*На экране пентаграмма «Прыжок в длину с места с отталкиванием двумя ногами»*

**Инструктор:** Ребята, какое испытание нас ждет?

**Дети**: Прыжки в длину.

**Инструктор:** Правильно! Для выполнения этого упражнения перестраиваемся в две колонны. На первый-второй рассчитайсь! За направляющим через центр зала в две колонны становись!

*Дети выполняют команды.*

Инструктор показывает технику выполнения прыжков в длину с места с отталкиванием двумя ногами. И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки перед линией отталкивания. Оттолкнуться двумя ногами и выполнить прыжок вперед. Допускаются махи руками. Внимание на отталкивание двумя ногами и приземление на полусогнутые ноги.

*Дети выполняют команды.*

Ребята, какие испытания мы прошли?

*Дети отвечают. На экране пентаграмма «Челночный бег».*

Ребята, а что означает эта пентаграмма?

**Дети:** Челночный бег.

**Инструктор:** Правильно! Необходимо пробежать до финишной линии, коснуться ее рукой, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два отрезка. Колонны, обратным ходом построиться для проведения испытаний!

*Дети выполняют команду.*

Стартуют два человека (по одному от каждой команды). На сигнал «На старт!» участники становятся перед стартовой линией, наступать на нее запрещено. По команде «Внимание!» слегка сгибают ноги, наклоняют корпус вперед, демонстрируя готовность стартовать. На сигнал «Марш!» бегут до финишной линии, пересекают ее, касаются рукой, возвращаются к линии старта. Повторяют действия.

Какое испытание мы прошли?

*Дети отвечают.*

А какие физические качества мы еще не проверяли?

**Дети**: Равновесие, силу, меткость….

*На экране пентаграмма «Метание теннисного мяча в цель»*

**Инструктор:** Как вы думаете, какое испытание обозначает эта пентаграмма?

**Дети:** На меткость.

**Инструктор:** Правильно! В комплексе ГТО есть испытание, которое называется «метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м)». Давайте поиграем в игру, в которой присутствует это задание.

**Игра «Точный бросок»**

Дети делятся на 4 команды. Участники встают на расстоянии 4-6 м друг от друга и строятся в колонну по одному (лицом к лицу). Между игроками ставится стойка высотой 2 м с обручем. Один игрок кидает мяч в обруч, а другой с противоположной стороны ловит его и таким же способом возвращает мяч партнеру. Если участники промахиваются, бросок повторяется.

**Инструктор:** Ребята, вы такие меткие! Мы справились с испытаниями?

*Дети отвечают.*

Ребята, в комплексе ГТО есть еще одно испытание, позволяющее «измерить» гибкость.

*На экране пентаграмма, обозначающая наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.*

Что обозначает эта пентаграмма?

**Дети:** Наклоны!

**Инструктор:** Поиграем в игру, в которой нужно наклоняться.

**Игра «Наклоны»**

Дети берут по одному кубику, кладут их на пол, поворачиваются к ним спиной, ноги на ширине плеч, плавно наклоняются вниз, берут их и поднимают руки вверх.

**Инструктор:** Ребята, вы молодцы! Положите кубики на место.

*Дети выполняют задание.*

***Заключительная часть***

**Инструктор:** Внимание! Ребята, смотрите, а вот и желанные знаки ГТО.

*На экране изображения знаков ГТО.*

Ребята, какое финальное испытание позволило нам завоевать знак ГТО?

**Дети:** Наклоны.

**Инструктор**: Ребята, вы выполнили все задания Зайки Лизы, Волчонка Макара, Лисы Василисы, Леопарда Вики и Медвежонка Потапа и заслужили знак ГТО.

*Инструктор дает детям наклейку с изображением знака ГТО и показывает плакат с нарисованными на нем пентаграммами испытаний комплекса.*

Давайте приклеим наклейку на плакат рядом с пентаграммой того испытания, которое вам больше всего понравилось.

*Дети выполняют задание*.

Ребята, вы отлично прошли все испытания! А какие задания мы выполняли?

*Дети отвечают.*

Все эти испытания входят в какой комплекс?

**Дети:** Комплекс ГТО!

**Инструктор:** Ребята, а что нам помогло определить вид испытания?

**Дети:** Пентаграммы.

**Инструктор:** Вы сегодня отлично потрудились! Расскажите друзьям о комплексе ГТО. Наше занятие окончено. За направляющим в группу шагом марш!

*Дети выходят из зала.*