

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №6 имени Евдокии Бершанской
муниципального образования город-курорт Геленджик

Сценарно-методический материал
«Сценарий спортивно-оздоровительного мероприятия
«Семейная дорога к стартам ГТО!»

Авторы:

Беляев Сергей Анатольевич,
учитель физической культуры
МАОУ СОШ №6 им.Евдокии Бершанской
Беляева Елена Владимировна,
учитель-логопед МБДОУ д/с №37 «Якорек»

г.Геленджик, 2023 год

Аннотация

Методическая разработка представлена для участия в муниципальном этапе Всероссийского конкурса профессионального мастерства педагогов «Мой лучший урок».

Сценарно-методический материал может быть полезен в работе учителям физической культуры, педагогам дополнительного образования и инструкторам по физической культуре.

Данная авторская работа представляет собой теоретический и практический материал по проведению занятий с применением современных методов обучения, направленных на подготовку обучающихся к сдаче комплекса ГТО во внеурочное время.

Пояснительная записка

За последний год произошли изменения в области системы образования: введение федеральных основных общеобразовательных программ (ФООП) Минпросвещения России в 2023г., в области физической культуры и спорта Постановлением Правительства России от 17 января 2023 года №33 изменена структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК ГТО) и с 23 марта 2023 года она состоит из 18 ступеней. Возрастная группа 1 ступени снижена до 6 лет, и теперь к сдаче норм ГТО привлекается население РФ, начиная уже с детского сада.

В поддержку политики Правительства РФ и в частности президента Путина Владимира Владимировича, который подписал указ и объявил 2024 год в России Годом семьи, считаем необходимым проведение ряда мероприятий, направленных на популяризацию физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди дошкольников, школьников и их родителей. Всегда и во все времена особое внимание уделялось именно младшим детям, поэтому первое мероприятие мы решили провести для детей дошкольного и младшего школьного возраста и их родителей под названием «Семейная дорога к стартам ГТО!».

Цель мероприятия отображена в самом названии.

Актуальность мероприятия состоит в том, что его содержание помогает детям дошкольного возраста преодолеть трудности адаптации к школьным условиям, ведь обучающиеся данной группы продолжают изучение темы уже в общеобразовательном учреждении, что важно для ребенка при переходе из дошкольного образования к начальному. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» актуален в наше время и число успешно сдающих нормативы испытаний (тестов) увеличивается с каждым годом.

Программа доступна всем участникам и детям 6-7 лет, и родителям. Состоит из основных тестов 1 ступени ВФСК «ГТО»: бег 10 метров, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд и 3 развлекательных эстафет.

Перед началом мероприятия предварительная подготовка была проведена только с детьми. Родителям же по их согласованию для выполнения упражнений было предложено выполнить тестирование с учётом их физических возможностей, т.е. выбрать 2-3 из 5 заданий, предложенных нами, что делает мероприятие доступным для всех участников.

Наша семья Беляевых, которая состоит из работников системы образования (мама – учитель-логопед МБДОУ д/с № 37 «Якорёк», папа – учитель физической культуры МАОУ СОШ №6, сын – учащийся МАОУ СОШ №6, выпускник д/с «Якорёк») создала сценарий, организовала и провела с детьми 6-7 лет, которых мы обучаем, и их родителями **спортивно-оздоровительное мероприятие «Семейная дорога к стартам ГТО!»**.

Дата проведения: 09.12.2023г.

Время проведения: 9:00 – 9:45.

Место проведения: актовый зал МАОУ СОШ №6 им.Евдокии Бершанской

Участники: обучающиеся МБДОУ д/с «Якорёк» 6-7 лет подготовительной группы и их родители, обучающиеся 1-х классов МАОУ СОШ №6 им. Евдокии Бершанской 7 лет и их

родители.

Авторы сценария, ведущие и судьи: учитель-логопед МБДОУ д/с №37 «Якорек» Беляева Елена Владимировна, учитель физической культуры МАОУ СОШ №6 Беляев Сергей Анатольевич и Беляев Олег обучающийся 8 класса «Б» МАОУ СОШ №6.

Цель: пропаганда Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди дошкольников, школьников и их родителей. Преемственность дошкольного и начального школьного образования.

Образовательные задачи: ознакомление дошкольников и школьников с ВФСК «ГТО» первой ступени. Продолжать уточнять и активизировать словарь по теме «Спорт». Закреплять представления детей о видах спорта. Упражнять в умении определять и называть спортивный инвентарь для соответствующего вида спорта.

Развивающие задачи: развитие связной речи, зрительного и слухового внимания. Развитие способности к анализу и умозаключению в отгадывании загадок. Развитие общей моторики и координации движений. Продолжать развивать основные физические качества – силу, гибкость, прыгучесть, быстроту, координацию движений посредством выполнения общеразвивающих упражнений, сдачи пробных тестов ГТО и участия в эстафетах.

Воспитательные задачи: воспитание чувства патриотизма и гражданского долга у молодого поколения. Воспитание навыков сотрудничества и сплоченности в команде (в семье), взаимопомощи, самостоятельности, инициативности, развитию коммуникативных качеств, прививать интерес к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни.

Предварительная работа: чтение художественной литературы о спорте, просмотр мультимедийных фильмов о спорте и ГТО, проведение бесед о здоровом образе жизни. Разучивание стихотворений о спорте.

Оборудование: секундомер, линейка (30 см. 1 шт.), планшеты (2 шт.), рулетка (10м.), гимнастическая скамейка (1 шт.), гимнастические маты (3 шт.), скакалки (3 шт.), фишки (9 шт.), мешочки с песком (3 шт.), пластиковая бутылка (3 шт.), большие пазлы (3 шт.), обручи (6 шт.), портфели (3 шт.), буквы на бумаге формата А4 Г, Т, О, (3 комплекта), мишень-экран (3 шт.), ноутбук, мультимедиа проектор, мультимедийный экран, музыкальная аппаратура, музыкальное оформление: Гимн России, фанфары, марш, для разминки «Утренняя гимнастика» в исполнении группы «Непоседы» сл. В.Высоцкого, мультфильм «Все на старты ГТО» <https://www.youtube.com/watch?v=fZWdUfA9gzY>, протоколы мероприятия, ручки, наградной материал (грамоты-3, медали детям-3), раздаточный материал «Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» для всех ступеней» (10 шт.).

Ход мероприятия:

Ведущий 1: Внимание! Внимание!
На спортивную площадку
Приглашаем всех сейчас!
Праздник спорта и здоровья
Начинается сейчас!

Дети с родителями входят под марш в зал. Делают почетный круг и выстраиваются в шеренгу.

Ведущий 1: Добрый день, дорогие ребята и их родители, а так же гости нашего праздника!

Ведущий 2: Мы рады видеть Вас на спортивно-оздоровительном мероприятии для детей и их родителей «Семейная дорога к стартам ГТО»!

Ведущий 1: Проводят сегодняшнее мероприятие семья Беляевых: папа -учитель физической культуры школы № 6 Беляев Сергей Анатольевич!

Ведущий 2: Мама - учитель-логопед детского сада № 37 «Якорёк» Беляева Елена Владимировна. И сын - учащийся школы №6 , ранее дважды получивший золотой значок ГТО.

Ведущий 1: Представляем участников: семья: _____ сын(дочь)- _____, мама- _____, папа- _____.

Ведущий 2: семья

Ведущий 1: семья ...

Ведущий 2: Равняйся! Смирно! В честь открытия праздника звучит гимн Российской Федерации. *(Звучит гимн)*

Ведущий 2: Вольно!

Ведущий 1: Ребята, а вы хотели бы получить значок ГТО? А как вы думаете, что нужно делать, чтобы получить такой значок?

Дети: Заниматься спортом!

Ведущий 1: Что вы можете сказать о спорте?

1 ребенок:

Чтобы крепким и здоровым быть,
Надо спорт нам полюбить.
Заниматься, не лениться.
И со спортом подружиться.

2 ребенок:

Спорт нам плечи
расправляет,
Силу, ловкость нам дает.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовет.

3 ребенок:

Чтобы знал и стар, и млад,
Что здоровье – это клад!
И посмотрим - кто кого!
Все на сдачу ГТО!

Ведущий 1: Молодцы, правильно. Здоровыми должны быть все. Взрослые и дети. Именно поэтому наш президент Владимир Владимирович Путин подписал указ о введении в Российской Федерации комплекса ГТО с 6 лет. Мы сегодня узнаем, что такое ГТО!

Ведущий 1: И все же, что такое ГТО, внимание на экран! *(Демонстрация мультфильма - ГТО для детей).*

Ведущий 1: Сегодня здесь собрались самые быстрые, ловкие и выносливые семьи 6 школы и детского сада «Якорёк». Просим команды озвучить название команды и свой девиз!

1 команда: Команда _____. Наш девиз: Нам со спортом по пути! ГТО ждет впереди!

2 команда: Команда _____. ГТО нам нужно сдать, чтоб здоровыми всем стать!

3 команда: Команда _____. Наш девиз всегда один: «Мы сегодня победим!»

Ведущий 1: Ну – ка дружно, детвора, крикнем все: «Физкульт – ...»

Дети: УРА!»

Ведущий 1: Скажите, ребята, а что нужно делать, чтобы не болеть?

Дети: Заниматься спортом, физкультурой, кушать овощи и фрукты.

Ведущий 1: А с чего нужно начинать день?

Дети: С зарядки!

Ведущий 1: Конечно, в любом спорте все тренировки начинаются с разминки.

Ведущий 1 проводит разминку с участниками под музыкальное сопровождение

Ведущий 2: Мы рекомендуем Вам каждое утро делать зарядку, желательно всей семьей, чтобы быть бодрым весь день! Далее предлагаем вам выполнить следующие тесты поочередно: ребенок, мама и папа.

1 тест: Бег 10 метров. Показывает правильное выполнение упражнения наш лучший спортсмен школы №6 (одновременно с показом ведущий комментирует правильное выполнение упражнения, Приложение 1).

Участники проходят тестирование. Судьи оценивают результаты, заноса их в протокол. Ведущий эмоционально поддерживает участников, а зрители аплодисментами.

2 тест: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

Ведущий 1: Правильное выполнение упражнения покажет вам учащийся школы №6 Беляев Олег, успешно прошедший тестирование и получивший удостоверение и золотой значок Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (одновременно с показом ведущий комментирует правильное выполнение упражнения, Приложение 1).

Ведущий 2: Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в исходном положении. Ну-ка, дети, кто покажите папам, как надо отжиматься!

Папы проходят тестирование. Судьи оценивают результаты, заноса их в протокол. Ведущий эмоционально поддерживает участников, а зрители аплодисментами.

Выполнение 3 или 4 теста по выбору мам согласовывается с участницами до начала

мероприятия.

Ведущий 2:

3 тест: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Показывает правильное выполнение упражнения наш лучший спортсмен школы №6 (одновременно с показом ведущий комментирует правильное выполнение упражнения, Приложение 1). Дети, кто покажите мамам, как надо прыгать!

Мамамы выполняют тестирование. Судьи оценивают результаты, заносая их в протокол. Ведущий эмоционально поддерживает участников, а зрители аплодисментами.

Ведущий 2:

4 тест: «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».

Ведущий 1: Учащийся показывает правильное выполнение упражнения.

(одновременно с показом ведущий комментирует правильное выполнение упражнения, Приложение 1). Дети, кто покажите мамам, как надо выполнять наклон!

Мамамы выполняют тестирование. Судьи оценивают результаты, заносая их в протокол. Ведущий эмоционально поддерживает участников, а зрители аплодисментами.

Ведущий 2: 5 тест В тестировании ГТО 1 ступени есть упражнение «**Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 сек.**» по договоренности с участниками до начала мероприятия.

Ведущий 1: Учащийся школы показывает правильное выполнение упражнения (одновременно с показом ведущий комментирует выполнение упражнения, Приложение 1).

Участники выполняют тестирование. Судьи оценивают результаты, заносая их в протокол. Ведущий эмоционально поддерживает участников, а зрители аплодисментами.

Ведущий 1: Уважаемые участники соревнований, а сейчас, предлагаю конкурс загадок для капитанов команд (на мультимедийном экране появляется картинка с правильным ответом)

В этом спорте игроки

Соберем команду в школе

Он играет на коньках.

Все ловки и высоки.

И найдем большое поле.

Клюшку держит он в руках.

Любят в мяч они играть

Пробиваем угловой –

Шайбу этой клюшкой бьёт.

И в кольцо его кидать.

Забиваем головой.

Кто спортсмена назовёт?..

Мячик звонко бьет об пол,

И в воротах пятый гол!

(хоккеист)

Значит, это ... (баскетбол)

Очень любим мы...(футбол)

Ведущий 1: Далее в нашей программе – соревнования «Веселая дорога к стартам ГТО», спортивные состязания. Команды приглашаются на старт.

1 эстафета «Скоро в школу».

Ведущий 2: За линией старта стоит папа – «водитель», у него вместо руля в руках обруч, за ним ребенок, потом мама с портфелем в руках. По сигналу мама «отправляет ребенка в школу», одевая ему портфель на спину. Ребенок берет папу за талию и они «едут в школу», добегаая до 1-й поворотной фишки, у которой лежит обруч. «Ученик остается в школе», становясь в обруч. Папа «едет» за мамой, добегаая до линии старта с обручем в руках. Мама берет его за талию и «едет на работу», добегаая в паре до 2-й поворотной фишки, становится во второй обруч. Затем папа сам «едет на работу», добегаая до 3-й поворотной фишки, становится в обруч, 3 раза приседает и бежит в обратном направлении, забирая маму с «работы», а затем и ребенка со «школы». Побеждает команда, которая первая пересечет финишную линию.

Ведущий 2: Подведем итоги 1 эстафеты: 1 место ..., 2 место ..., 3 место

Ведущий 1: Всем известно, что дети любят игры. И поэтому,

2 эстафета - «Семейные игры».

Ведущий 2: Эстафету начинают дети. По сигналу ребенок добегаает до стойки, метает мешочек с песком в мишень-экран, берет часть пазла из обруча и бежит обратно, передает эстафету. Мама бежит с обручем в руках, перекатывая его до стойки, берет 2 часть пазла и бежит обратно. Передает эстафету папе. Он прыгает на скакалке до стойки, берет третью

3. Метапредметный результат:

Коммуникативные УУД:

1. умение активно включаться в коллективную деятельность;
2. умение доносить информацию в доступной эмоциональной яркой форме в процессе общения;
3. умение взаимодействовать в парах и группах;
4. умение избегать конфликтных ситуаций.

Познавательные УУД:

1. уметь выполнять задания учителя и анализировать, сравнивать, делать умозаключение согласно возрасту;
2. уметь отслеживать свои двигательные действия и действия других детей;
3. уметь определить главное при выборе упражнений;
4. уметь осваивать технику физических упражнений.

Регулятивные УУД:

1. умение определять цель деятельности на занятии;
2. умение проговорить последовательность действий на занятии;
3. умение подводить итоги своей деятельности на занятии;
4. умение оценивать свои учебные действия

На мероприятии обучающиеся и их родители проявляли активность и интерес к предлагаемым заданиям. При проведении праздника использованы технические средства (применение большого количества оборудования и инвентаря), компьютерные технологии (ноутбук, мультимедиа проектор, мультимедийный экран, музыкальная аппаратура) и соответственно использовался наглядный метод, который также, но более часто применим уже самими обучающимися при показе упражнений.

При проведении спортивно-оздоровительного мероприятия «Семейная дорога к стартам ГТО!» наиболее часто используются методы: практический, словесный и применяется на протяжении всего занятия.

Нами созданы все условия для коллективной деятельности обучающихся с родителями. Организация и проведение мероприятия нашей семьёй и участие в нём других семей формирует передачу информации ребенку при обучении, который получает обратную связь: учитель-ученик-ученик-родитель. Учителя рассказывают, объясняют (словесный метод), старший ученик показывает (наглядный метод) младшему, который обучается и также обучая, показывает своим родителям упражнения. При этом, детям отводится главная роль в образовательном процессе (системно-деятельностный подход) и применяется важный ролевой приём: ребенок обучается и показывает родителям упражнения, которые в дальнейшем они могут выполнять совместно всей семьёй.

Мы знакомим детей с новым, даём направление (частично-поисковый метод), при этом с учащимися обозначаем проблему: что такое комплекс ГТО и нужен ли он вообще? (проблемный метод). В заключении мероприятия применяется метод рефлексии и обучающиеся сами отвечают на вопросы, оставшись довольными от самой обстановки на мероприятии, имея положительные эмоции, осознавая и решая тем самым проблему, поставленную с самого начала занятия.

В нашем мероприятии все победители и нет проигравших, так как в конце все обучающиеся получают в качестве приза медали за 1 место, а их родителям вручаются грамоты по названию номинаций конкурсов и мы представляем их перед своими детьми победителями!

По итогам спортивно-оздоровительного мероприятия очевидно, что обучающиеся получили знания по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «ГТО», имеют представление о нём, успешно опробовали практически большую часть тестов 1 ступени совместно со своими родителями и готовы с большим желанием продолжать выполнять их в домашних условиях, что создает предпосылки для дальнейших занятий физической культурой и ведения здорового образа жизни.

1 тест: Бег на 10 метров выполняется с высокого старта, поставив опорную ногу к стартовой линии, другую согнуть в коленном суставе и отвести назад для отталкивания, туловище наклонить вперед. По команде «Марш» как можно быстрее бежать до финиша.

2 тест: «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук упираются в пол, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к пластиковой бутылке, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение теста.

Ошибки (попытка не засчитывается): 1) касание пола коленями; 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище - ноги»; 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью пластиковой бутылки.

3 тест: «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки (попытка не засчитывается): 1) заступ за линию отталкивания или касание ее; 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока; 3) отталкивание ногами поочередно.

4 тест: «Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами, выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении теста на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

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

Ошибки (тест не засчитывается): 1) сгибание ног в коленях; 2) удержание результата пальцами одной руки; 3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.

5 тест: «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин.» (по договоренности с участниками).

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. При выполнении упражнения, один из участников команды выполняет тест, другой удерживает его ноги за ступни и голени. *Ошибки (попытка не засчитывается): 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты «из замка»; 4) смещение таза.*