**Сценарий спортивного праздника, приуроченного к декаде инвалидов «Навстречу ГТО!»**

**Цель:** Пропаганда здорового, активного образа жизни. Привлечение обучающихся с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой, к сдаче норм ГТО.

**Задачи:**

-Создать положительный настрой и благоприятную обстановку для активного отдыха учащихся с ОВЗ;

-Познакомить учащихся с ОВЗ с ВФСК ГТО;

-Развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, гибкость.

-Стимулировать желание школьников у самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Дата проведения: 03.12.2019 г.**

**Место проведения:** спортивный зал, фойе Спортивной школы.

Оборудование и инвентарь: секундомеры 5, шведская стенка, маты, колонка, микрофон.

Участвуют дети с ОВЗ.

Время: 60 минут.

**Ход мероприятия:**

В зале звучит *«Герои спорта».* Участники строятся в шеренгу.

**Ведущий 1:** Здравствуйте, ребята! Мыначинаем спортивный праздник «Навстречу ГТО!». С 2014 года все желающие сдают нормы ГТО по ступеням. Но не все могут сдать эти нормы, и те, у кого есть проблемы со здоровьем не могут пока поучаствовать в этом и получить бронзовый, серебряный или золотой значок ГТО! И вот сегодня вы можете попробовать сдать нормы, и сегодня все будет по настоящему! Принимать ваши результаты будут настоящие спортивные судьи, имеющие право принимать нормативы ГТО. Каждый из вас по своим результатам получит значок ГТО, он, конечно, немного будет отличаться от настоящего, но он будет завоеван каждым силой, волей и стремлением к Победе!

**Ведущий 2:** Очень часто люди с ограниченными возможностями здоровья могут достигнуть большего, чем совершенно здоровые люди. Для людей с ОВЗ проводятся спортивные соревнования и Паралимпийские игры. И такие люди показывают высокие результаты. И сегодня мы рады приветствовать вас, дорогие ребята, на спортивном празднике «Навстречу ГТО!»

Расскажем Вам мы для чего

Сдают все нормы ГТО:

Чтобы здоровье укреплять,

И годы жизни продлевать.

Спортсменом можем мы не быть,

Но Родину должны любить!

А чтоб Россию защитить

Надо нам спортивным быть!

Нелегкийт спор

За каждый наш рекорд!

В одно вы верьте свято:

Кто любит спорт-

Надежные ребята!

Ну что, посмотрим- кто кого?

Все на сдачу ГТО!

**Ведущий 1:** ГТО-это Всероссийский физкультурный комплекс Готов к труду и обороне!

В комплексе ГТО несколько ступеней: 1,2 и 3.

Комплекс содержит виды испытаний – тесты: 4 –обязательных и 4 – по выбору.

Сегодня вы будете сдавать: подтягивание, отжимание, прыжки в длину с места, пресс, отжимание от пола.

**Ведущий 2:** Желаем каждому из вас не только побед, но и бодрого настроения. Но мы все прекрасно знаем. Как важно подготовить свой организм для физической нагрузки. Подскажите, пожалуйста, каким образом это можно сделать? (Провести разминку)

Провести разминку нам помогут участники фестиваля ГТО, обладатели золотых значков в своих возрастных категориях, тренеры-преподаватели Спортивной школы. Повторяйте движения за ними и не забывайте улыбаться, ведь улыбка- показатель вашего здоровья и помощь в преодолении трудностей.

(Музыкальная разминка)

**Ведущий 2:** Итак, главный судья соревнований, методист Спортивной школы Пронин Станислав Николаевич пояснит, как будут проходить испытания.

**Ведущий 1:** Сегодня у вас есть реальная возможность пройти спортивные испытания, соответствующие 2 и 3 ступени комплекса ГТО.

Как видите, наш спортивный зал разбит на станции. Судя по нумерации, их ровно столько, сколько испытаний предстоит пройти всем участникам -5. На каждой станции будет находиться инструктор, тренер-преподаватель Спортивной школы. Они хорошо знают, как правильно выполнять то или иное упражнение. ОНИ БУДУТ КОНТРОЛЬРОВАТЬ ПРАВИЛЬНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТА. И фиксировать результаты в оценочном листе. ОЦЕНОЧНЫЙ ЛИСТ – это выданный каждому участнику специальный бланк. На нем вам нужно написать свою фамилию, имя, возраст. Этот лист необходимо будет передавать инструктору на каждой станции. Обратите внимание: переход от станции к станции осуществляется по свистку. Выполнили тест, ждите остальных и по свистку инструктора переходите на следующий пункт.

Будьте внимательны и дисциплинированны, ЧТОБЫ ВАС НЕ СНЯЛИ С СОРЕВНОВАНИЙ за нарушение правил поведения во время соревнований. Вы знаете, что есть такие правила, и теперь они распространяются на вас.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (м)  На низкой перекладине (д) | Луньков А.М. |
| 2 | Наклон вперед из положения стоя на скамье | Дементьева А.В. |
| 3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | Тополенко Е.Г. |
| 4 | Прыжок в длину с места, толчком двух ног | Ражиков П.А. |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на полу | Королев О.А. |

Внимание! На 1,2,3,4,5 рассчитайсь!

Пятые номера – 5 шагов вперед!

Четвертые номера -4 шага вперед!

Третьи номера -3 шага вперед!

Вторые номера -2 шага вперед!

Каждому инструктору с группой ребят проследовать на испытание!

(звучит музыка), сдают нормы.

НАГРАЖДЕНИЕ:

**Ведущий 1:** Вот и закончился наш праздник. И вы достигли сегодня следующих результатов:

………………………………………………………………………………….

**Ведущий 2:** Все ребята показали свою силу, быстроту, выносливость. А главное – получили заряд бодрости и массу положительных эмоций!

Займитесь спортом! Укрепляйте свое здоровье! Развивайте силу и выносливость! До новых встреч!

(звучит музыка)