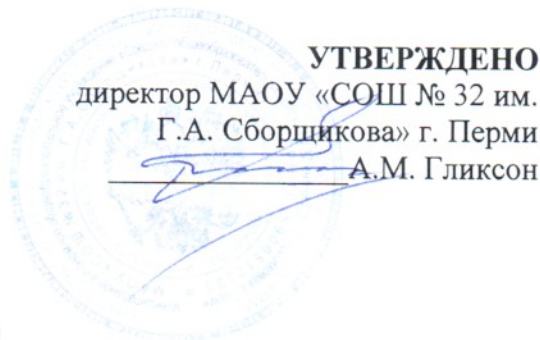




Департамент образования администрации г.Перми  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа №32 имени Г. А. Сборщикова" г. Перми



**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МАОУ «СОШ № 32 им.  
Г.А. Сборщикова» г. Перми  
А.М. Гликсон

**ПОЛОЖЕНИЕ**  
**о проведении общешкольного спортивного праздника**  
**"ГТО семья"**  
**в МАОУ "СОШ №32 им. Г.А. Сборщикова" г. Перми**

**1. Цели и задачи:**

1. Укрепление здоровья детей и их родителей.
2. Популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
3. Популяризация физической культуры и спорта.
4. Пропаганда семейных ценностей и здорового образа жизни, укрепление взаимоотношений в семье, привлечение детей и взрослых к занятиям физической культуры и спорта.
5. Выявление сильнейших спортивных семей.
6. Воспитание культуры общения учащихся.
7. Привлечение родителей к массовым мероприятиям школы.

**2. Время и место проведения:**

Праздник проводится ежегодно в течении 1 четверти в рамках фестиваля «Моя семья – моя крепость».

Место проведения - спортивный зал школы.

**3. Участники соревнований.**

К соревнованиям допускаются команды от каждого класса начальной ступени (1-4 классы) в составе трёх человек: ребенок, мама и папа (папу и маму может заменить брат или сестра, а также бабушка или дедушка). Количество команд – одна-две от класса.

**4. Программа соревнований:**

Программа соревнований включает в себя упражнения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение). Команда участвует в командном зачете.

Все члены команды по очереди выполняют упражнения ГТО (Приложение), результаты фиксируются судьями-волонтерами с стартовые протоколы команд. Соревнования проводятся в 4 этапа по параллелям.

### **5. Определение победителей:**

Командные места определяются по наименьшей сумме мест всех испытаний на каждой параллели отдельно.

Правила выполнения упражнений указаны в программе соревнований, за каждое нарушение правил к результату прибавляется по 1 баллу. Если команды набрали одинаковое количество мест, то объявляется несколько победителей или призеров.

### **6. Награждение:**

Все участники награждаются дипломами участников.

Победители и призеры награждаются дипломами победителей за 1,2 и 3 места и призами.

## *Приложение*

### **Программа общешкольного спортивного праздника «ГТО семья»**

1. Парад участников.

2. Приветствие участников.

3. Выполнение упражнений ГТО.

3.1. Упражнение «Прыжки на скакалке».

Прыжки выполняют на обеих ногах с одним вращением на каждый прыжок и с любой скоростью. Подсчитывается количество прыжков за 30 с у каждого члена команды, количество прыжков суммируется.

3.2. Упражнение «Наклон вперед из положения стоя».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Результат фиксируется в см у каждого члена команды, количество см суммируется.

3.3. Упражнение «Поднимание туловища из положения лежа».

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 30 с, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Результаты всей команды суммируются.

### 3.4. Упражнение «Прыжок в длину с места».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

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

Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

### 3.5. Упражнение «Подтягивание».

**Мужчины.** Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Время выполнения 30 с.

**Женщины.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I – IX ступеней – 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, 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 исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух. Время выполнения 30 с.

## 4. Подведение итогов. Флешмоб.

## 5. Награждение участников.