Классный час для 10-11 кл. на тему

«Возрождение ГТО»

**Цель: способствовать формированию у детей интереса к спорту как важной составляющей здорового образ жизни через комплекс ГТО.**

**Задачи:**

**образовательная задача: познакомить с понятием «ГТО»,**

**ознакомить с историей и возрождением ГТО.**

**развивающая задача: способствовать развитию внимания.**

**воспитательная задача: способствовать выработке интереса к спорту.**

**Оборудование:**

**у учителя: мультимедиа**

**у учащихся: —**

**Библиографический список:http://gto.ru/history**

**Ход занятия:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Содержание занятия** | **УУД** |
| **Подготовительная (вводная) часть** | Здравствуйте, ребята!  Для того, чтобы определить тему занятия, я предлагаю нам посмотреть небольшой фильм, подумайте о чем он и попытайтесь понять ,о чем будет наше занятие.  **фильм**  Темой нашего сегодняшнего занятия является возрождение ГТО. Как вы думаете, ПочемуВозрождение? | Регулятив.  Познават. |
| **Основная часть**                                **1слайд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**          **2**  **3**                                                                                  **4\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**    **5\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**                **6\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **7\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**                                                              **8\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**                                                                                                                            **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**      **9\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**        **10\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**      **11** | Кто знает, что такое ГТО? (Ответы учащихся)  ГТО (Готов к труду и обороне) – это  разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России.  Для того, чтобы больше узнать о том, что такое «ГТО» ,**Немного окунемся в историю:**  В 1931 году вводится Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО), который становится программной и нормативной основой системы физического воспитания для всей страны. Цель вводимого комплекса – «дальнейшее повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности советского народа, в первую очередь молодого поколения…». Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку сотен миллионов советских людей.  Начиная с 1931 года активистами ведется широкая пропагандистская деятельность, проводят занятия по противовоздушной и противохимической обороне на заводах и фабриках, в государственных учреждениях и учебных заведениях.***(На слайде представлены советские плакаты, пропагандирующие ГТО)*** К обязательным занятиям привлекаются все учащиеся общеобразовательных школ, профессионально-технических, средних специальных и высших учебных заведений, личный состав Вооружённых Сил СССР, милиции и некоторых других организаций. Желающие заниматься физкультурой и спортом в свободное от работы и учёбы время посещают учебно-тренировочные занятия и участвуют в спортивных соревнованиях.  Как вы думаете почему ГТО появляется именно в это время и получает такое широкое распространение? (*мы единственное соц.государство в Европе, окруженное врагами со всех сторон – нам нужны сильные люди , готовые строить и защищать)*  Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, общедоступность физических упражнений, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, делают комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Носить значок ГТО становится престижным.  Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступении предполагал выполнение 21 испытания, 15 из которых носили практический характер:  · бег на 100, 500 и 1000 метров;  · прыжки в длину и высоту;  · метание гранаты;  · подтягивание на перекладине;  · лазание по канату или шесту;  · поднимание патронного ящика весом в 32 килограмма и безостановочное передвижение с ним на расстоянии 50 метров;  · плавание;  · умение ездить на велосипеде или умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем;  · умение грести 1 км;  · лыжи на 3 и 10 км;  · верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км.  ***на слайде представлено, как выглядели в то время значки. Проект значка придуман 15-летним школьником В.Токтаровым, а окончательный эскиз разработан художником М.С.Ягужинским и как значки выглядят сейчас.)***    **ГТО в годы войны:**  Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов.  Благодаря ГТО миллионы советских людей получили навыки маршевой, лыжной, стрелковой подготовки, плавания, метания гранат, преодоления водных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками. Скромный значок ГТО для многих из них стал первой наградой, к которой позднее добавились ордена за трудовые и боевые заслуги.  Перед Великой Отечественной войной подготовку прошли до 80% военнослужащих сухопутных войск и флота и до 100% авиации. Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны.  Значкисты ГТО, овладевшие военно-прикладными двигательными навыками, добровольно уходили на фронт, успешно действовали в партизанских отрядах.  Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев. ***(фото на слайде)***  Послевоенный период  В послевоенное время, когда страна оправлялась после потрясений, комплекс ГТО продолжал модернизироваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени. Когда страна приступила к активному восстановлению хозяйства, Центральный Комитет Коммунистической партии Советского Союза в декабре 1948 года в своем постановлении выдвинул перед физкультурными организациями страны новую задачу: дальнейшее развитие физкультурного движения, повышение уровня мастерства спортсменов и завоевание ими мировых первенств, достижение рекордов по основным видам спорта. Со временем в комплекс ГТО вносились существенные изменения.  **Возрождение ГТО в современной России:**  В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. После завершения зимних Олимпийских игр в Сочи, организаторам удалось сэкономить средства, заявил президент РФ Владимир Владимирович Путин.    «Предлагаю использовать данные средства на развитие массового спорта, включая, например, реализацию в субъектах федерации комплекса ГТО, мероприятий движения «Спорт для всех» и поддержку доступных спортклубов, находящихся в шаговой доступности», — предложил глава государства.  В состав рабочей группы вошли ведущие специалисты и ученые, представители вузов, научно-исследовательских центров.  Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. Как вы думаете, зачем?  Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:  · повышение эффективности использования возможностей̆ физической̆ культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;  · увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической̆ культурой̆ и спортом в России;  · повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан России;  · формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;  · повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;  · модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.  ***(На слайде представлены ступени ГТО для школьников)***  ***Вы относитесь к 5 ступени. Обратите внимание на нормативы на слайде.***  **Ребята, а как вы думаете, зачем нам сейчас выполнять Нормы ГТО? кто-нибудь из вас уже имеет значки? (Рассуждение в классе)**  Все люди разные, у всех разные мнения на этот счет, но  у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, –  целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда. | Регулятив.  Познават. |
| **Заключительная часть** | Наш время подходит к концу, желаю Вам огромных успехов! Спасибо за внимание! | Регулятив. |

**Тема: «ГТО - путь к здоровью» (для детей и родителей)**

**Цель**: способствовать стремлению к здоровому образу жизни.

* **Задачи**: создать условия для ознакомления учащихся с понятием «ГТО»; для приобщения детей к спорту;
* содействовать воспитанию патриотизма, уважения к прошлому нашей страны и народа;
* способствовать пропаганде здорового образа жизни, воспитанию внимательного отношения к своему здоровью, желания заниматься спортом.

**Регулятивные УУД**: уметь самостоятельно формулировать цели урока.

**Познавательные УУД**: уметь ориентироваться в понятии ГТО: самостоятельно выяснить необходимый комплекс мероприятий для своего возраста, сравнивать, анализировать, делать выводы.

**Коммуникативные УУД**: уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы, слушать и понимать речь товарищей, уметь работать в парах, вести диалог.

**Оборудование**: презентация, мультимедийное оборудование, флажки с текстом полезных и вредных привычек, корабль Здоровья.

**Ход урока**

Слайд 1 ( ГТО)  Учитель: Здравствуйте, уважаемые гости школы, дорогие ребята, уважаемые родители! Мы поздравляем всех вас с Днем знаний!

Желаем здоровья, творческих успехов во всех делах и начинаниях, богатства мыслей и планов, и, конечно же, их осуществления!

Самое главное богатство для каждого человека – здоровье. Поэтому первый урок в этом учебном году посвящен ЗДОРОВЬЮ.

Слайд 2 Тема урока: «ГТО – путь к здоровью»

Те, кто учился в школе еще до распада Советского союза, помнят три заветные буквы – ГТО, или «Готов к труду и обороне» - программу физической и культурной подготовки, которая основывалась на единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания населения.

***Слайд3 В известном детском стихотворении С. Я. Маршака 1937***

***года «Рассказ о неизвестном герое» пожарные, милиция и фотографы разыскивают двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку.***

***Из примет – «среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего», сообщает читателю Маршак.***

Ирония стихотворения заключалась в том, что значкистов ГТО в то время было больше половины страны, и каждый был готов к труду и обороне!

**История ГТО**

Слайд 4 В молодые годы ваших дедушек и бабушек, когда наша страна называлась СССР или Советский Союз, можно было часто встретить юношу или девушку с таким значком на груди. Именно то поколение хорошо помнят эти заветные буквы – ГТО, что означает «Готов к труду и обороне».

ГТО или Готов к труду и обороне — это физкультурный комплекс, который направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Существовала эта программа с1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Слайд 5 (старые фото) В физический комплекс входили гимнастические упражнения, бег, прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки велогонки), стрельба.

Слайд 6-7 Тема спорта и комплекса ГТО широко отражалась на плакатах и даже на почтовых марках.

Для чего это было нужно?

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Благодаря этому комплексу выросло не одно поколение активных, здоровых людей.

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками.

Слайд 8 В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались

золотым или серебряным значком

Слайд 9 (Мельников) Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников.

Слайд 10 (Маслов…) Первыми в стране и в Вооруженных Силах, выполнившими все 25 норм и требований ГТО 2-й ступени, стали десять командиров — слушателей Краснознаменной ордена Ленина военной академии имени М. В. Фрунзе. Среди них: Алексей Маслов, Александр Поручаев, Тайво Томмола.

Слайд 11 Многие известные люди того времени с гордостью носили значки ГТО - писатель Аркадий Гайдар, Обладателями значков II ступени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

Слайд12 ( Гагарин) Все советские космонавты были обладателями значков ГТО. Юрий Гагарин, еще учась в ремесленном училище, занимался баскетболом и хоккеем и сдал нормативы ГТО на золотой значок.

Подумайте, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне?…. (Рассуждения детей)

Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался такой значок, как награда — подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится.

Слайд 13 (Богданова)

Слайд 14 (Сысоев)

Слайд15 (Физкультминутка)

Слайд16**Вопросы по услышанному:**

Что же такое ГТО? Как расшифровать?

Учитель: Как вы думаете, почему в нашей стране возродилась традиция сдачи норм ГТО?

Учитель: В 2004 году, решив возродить всероссийское физкультурное движение, провели эксперимент, в котором приняли участие 6000 юношей и девушек.

Школьникам было предложено сдать нормативы ГТО 1972 года. К сожалению, современная молодежь показала низкий уровень физической подготовки – только 9% смогли справиться со спортивными нормативами. То есть те нормативы, которые сдавали ваши бабушки и дедушки, под силу только единицам.

Слайд 17 ( Путин) По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране ввелся Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Слайд 18 Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!»

Также необходимость снова ввести ГТО объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни (малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютерами, алкоголизм, курение, наркомания).

Слайд 19 Поэтому цель возрождение ГТО –привитие школьникам привычки к здоровому образу жизни и массовому спорту. Как уже было сказано: для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки. Давайте рассмотрим на слайдах нормативы для учащихся 2-4 классов.

Школьники, которые выполнят нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Учитель: Мы уверены, что значок ГТО со временем станет очень популярным у всех наших соотечественников.

Может быть здесь --- Богданова, Сысоев?

Слайд 20(отжимание)

Слайд 21(подтягивание)

**Игра – кричалка «Полезно – вредно».**

- Какие привычки мы можем назвать полезными?

1. Ежедневно вставать в одно и то же время в 7 утра.

2. Вещи класть на своё место.

3. Чистить зубы без напоминания.

4. Вовремя делать уроки, не сидеть у телевизора.

5. Делать физическую зарядку.

6. Читать лежа… (вредно)

7. смотреть на яркий свет … (вредно)

8. смотреть близко телевизор … (вредно)

(Расстояние от телевизора до глаз должно быть не менее 3 метров, продолжительность1,5 часа в день. )

9. оберегать глаза от ударов… (полезно)

10. употреблять в пищу морковь, петрушку… (полезно)

11. тереть глаза грязными руками … (вредно)

12. заниматься физкультурой… (полезно)

- Но, к сожалению, некоторые из нас имеют и вредными привычки.

- Есть очень опасные привычки: Кто знает какие?

- Правильно - дружба с алкоголем,сигаретами, наркотиками. Эти привычки не только вредят здоровью, но могут привести ксмерти человека.

**Словесная игра «Продолжи»**

Я начинаю пословицу или поговорку, а вы продолжите.

1. В здоровом теле – (здоровый дух).

2. Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).

3. Тише едешь – (дальше будешь).

4. Чистота – залог здоровья.

**Игра «Корабль здоровья» (по 2 человека от класса, песня для остальных)**

Каждому из ребят предложено несколько флажков с надписями полезных и вредных привычек. Флажками с записями полезных привычек украсьте паруса корабля «Детство». Оставшиеся флажки положите на стол.

-заниматься спортом

- закаляться

- есть много сладкого

- много времени проводить на свежем воздухе

- делать утреннюю гимнастику

- подолгу смотреть телевизор

-ходить в походы

- подолгу сидеть за компьютером

- курить

- употреблять спиртные напитки

- пить энергетические напитки

- выпить баночку пива

- соблюдать режим дня

- заниматься музыкой

- рисовать

- читать книги

- кататься на велосипеде

- помогать маме

- плавать в бассейне

-выполнять требования гигиены

ФИЗКУЛЬТ

**Итоги:**

Слайд 22 (ГТО- путь к успеху) Ребята, почему так важно заниматься спортом? Почему государство уделяет

этому престольное внимание?

Занятия спортом необходимы, так как благодаря спорт, мы становимся более

здоровыми, энергичными, сильными, жизнерадостными. Если регулярно тренироваться, заниматься определённым видом спорта, так ведь можно стать чемпионом России, чемпионом Мира! Давайте заниматься спортом и держать себя в форме Здоровых людей!

Источники:

http://www.74216s002.edusite.ru/p92aa1.html

http://dou25-ars.ru/gto-2/2015-04-15/novaya-zapis

http://school35smolensk.edusite.ru/p180aa1.html

https://ru.wikipedia.org/wiki

http://vospitatel.com.ua/zaniatia/zagadki/zagadki-pro-sport.html

http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/Почтовые марки СССР с эмблемой ГТО

Физкультура – удовольствие, а не тяжкий труд. Прекрасно, когда есть возможность выбрать тот режим физических нагрузок, который оптимально подходит вашему образу жизни, соответствует вашим предпочтениям и состоянию здоровья - как бы то ни было, а упражнения должны быть в радость. Это простое правило должны знать все родители, мечтающие привлечь ребёнка к занятиям физкультурой.

Здоровый образ жизни, спортивный азарт, самоутверждение – вот для чего

нужен комплекс ГТО.

В заключении можно сказать: «Мы сами можем сохранять своё здоровье и учить этому детей. Сила внутри нас, надо только научиться пользоваться ею».

**Анкета для учащихся**

Занимаешься ли ты спортом?

Нравится ли тебе заниматься спортом?

Ты занимаешься один или с родителями?

Делаешь ли ты зарядку?

Делают ли зарядку родители вместе с тобою?

Какие виды спорта тебе нравятся больше всего?

Нравились ли тебе уроки физкультуры в начальной школе?

Какую отметку по физкультуре ты имел в 4 классе?

Какая отметка у тебя сейчас?

Доволен ли ты этой отметкой?

Какие спортивные кружки или секции ты посещаешь?

Нравится ли тебе в них заниматься?

Хотел(а) бы ты достичь успехов в занятиях спортом?

Какие спортивные достижения ты имеешь?

О каких спортсменах страны и мира ты узнал на уроках физкультуры?

Кого бы ты хотел считать для себя примером для подража­ния?

**Памятка для учащихся по формированию привычки к здоровому образу жизни**

Если ты хочешь быть здоровым и успешным сегодня и завтра, не забывай выполнять эти простые действия, которые помогут тебе достичь результатов не только в сохранении своего здоровья, но и в учении, общении с друзьями и просто в жизни.

- Вставай всегда в одно и то же время!

- Основательно умывай лицо и руки, неукоснительно соблюдай правила личной гигиены!

- Утром и вечером тщательно чисти зубы!

- Проводи достаточное количество времени на свежем воздухе, занимайся спортом!

Совершай длительные прогулки!

Одевайся по погоде!

Делай двигательные упражнения в перерывах между выпол­нением домашних заданий!

Не бойся физических нагрузок, помогай дома в хозяйствен­ных делах!

- Занимайся спортом, учись преодолевать трудности!

Учитель: Сейчас я раздам вам памятки, которые я, надеюсь, будут вашими спутниками в жизни.

1. Соблюдать чистоту!

2.Правильно питаться!

3.Сочетать труд и отдых!

4.Больше двигаться!

5.Не заводи вредных привычек!

**Классный час для 5-6 класса**

**"Готов к труду и обороне или просто ГТО"**

**Цель:** формирование ЗОЖ у детей и подростков посредством ГТО.  
**Задачи:**   
1. расширить кругозор учащихся;  
2. формировать стремление к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом;  
3. способствовать к раскрытию личностных интересов в спорте.

**Ход классного часа.**

- Что такое ГТО? Кто из вас, ребята, знает, на что направлена данная программа? *(ответы учащихся)* *(Изначально название вещало о физической готовности сдающих ГТО-нормативы как к интенсивному труду в народном хозяйстве, так и к защите (имелось в виду – Родины, хотя само это слово не упоминалось).*  
- Сегодня мы познакомимся с этим явлением, которое пришло к нам еще в 1931 году. **(слайд 2)**  
- ГТО представляет собой комплекс мероприятий, направленных на обязательную физическую подготовку граждан разных возрастных категорий. Основа этой физической подготовки - сдача нормативов. **(слайд 3)**  
- Нормативы были различными для разных категорий населения и периодически менялись. В систему ГТО входили такие физические упражнения, как бег, прыжки в высоту, прыжки в длину, плавание, лыжные гонки, подтягивание, велокросс и другие.  
- Сдача нормативов проводилась в соответствии с возрастной группой.  
- А давайте подумаем, почему у каждой группы разные названия? *(на каждом этапе развития человека есть особые потребности организма и ,соответственно, изменяется вид и количество физических упражнений)*  
- К какой группе относитесь вы? *(Смелые и ловкие)*  
- Что важно в вашей группе? *(формирование у детей сознательного отношения к занятиям физической культурой, развитие основных физических качеств и жизненно необходимых умений и навыков, выявление спортивных интересов.)*  
- Успешно сданные нормативы подтверждались специальными значками – золотыми и серебряными. Выполняющие нормативы с успехом в течение нескольких лет награждались почетным значком ГТО. **(слайд 4)**  
- Сдача нормативов в СССР предусматривала два уровня их сложности, соответствующих «серебряному» значку и «золотому». На каждом значке внизу, под изображением, показывалась его ступень.  
- В советском союзе ГТО было очень популярно и почетно. **(слайд 5)**  
- Плакаты пестрели призывами “"Физкультурники! Боритесь за новые достижения в спорте!", "Все на лыжи!", "Молодежь - на стадионы!", "Комсомолец, будь готов к обороне СССР, учись стрелять метко!", Добьемся новых спортивных успехов!”.   
- 24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". **(слайд 6)**  
- Однако следует отметить, что программа ГТО претерпела некоторые изменения: при знакомой аббревиатуре ГТО, бережно сохраненной с советских времен, обновленное название комплекса все же отличается от оригинального. Обновленная расшифровка ГТО звучит как: «Горжусь тобой, Отечество!». Это название-призыв оказалось более личным, более теплым, в нем напрямую упоминается святое для русского человека слово «Отечество».  
Изменились также ступени подготовки **(слайд 7)** и значки отличия **(слайд 8)**.  
- Сейчас ГТО проходит апробацию в следующих регионах России, но скоро данная программа будет повсеместной. **(слайд 9)**  
- Как вы думаете, зачем нужно ГТО в 21м веке? *(ответы учащихся)*  
- Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда.  
- Я хочу напоследок предложить вам выполнить некоторые упражнения в рамках новых нормативов вашей возрастной группы. Проверим, насколько вы готовы к труду и обороне!

**Выполнение упражнений.**

1. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) - пальцами или ладонями коснуться пола.  
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз): мальчики - 12, девочки - 7.  
  
- Я надеюсь, что вы будете стремиться к здоровому образу жизни, тренироваться и получите свой значок! **(слайд 10)**

**Классный час**

**по теме:**

**«ГТО (Готов к труду и обороне)»**

**Цель:**

Подведение учащихся к пониманию ценности здоровья, здорового образа жизни. Формирование ответственности за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей.

**Задачи:**

Ознакомление с историей развития ГТО в нашей стране.

Формирование необходимых знаний по нормативам ГТО.

Нацеливание учащихся на подготовку и успешную сдачу норм ГТО.

Поддержание и стимулирование коллективного поиска способов сохранения и укрепления здоровья.

**Оборудование и оформление:** мультимедийное оборудование, ПК, плакат, эмблемы, оборудование для конкурсов.

**Основное содержание:**

**1. Вступительная часть**

- Здравствуйте, ребята!

Сегодня у нас пройдет классный час по теме «ГТО».

Чтобы мы были активными и непринужденно общались, возьмёмся за руки и пожелаем своему соседу что – либо приятное.

**2. Основная часть:**

**А) Формирование команд**

-А сейчас мы сыграем в игру «Собери открытку». При входе в класс, вам дали часть открытки. У нас должно получиться 4 открытки.

- Молодцы. А теперь прошу встать там, где ваша часть открытки.

- Вот и получились наши команды. А открытки – это загадочные эмблемы команд.

- Давайте представимся. (Ребята получают карточку с названием и девизом).

1 команда – «Улыбка»  
**Девиз:** Жизнь без улыбки ошибка,   
Да здравствует смех и улыбка!

2 команда - «Капитошка»  
**Девиз:**Капитошка у руля,   
Не сдается никогда!

3 команда - «Радуга»  
**Девиз:** Мы как радуги цвета, неразлучны никогда!

4 команда – «Ну погоди!»  
**Девиз:** Максимум спорта, максимум смеха!

Так мы быстрее добьемся успеха.  
Если другой отряд впереди,

Мы ему скажем: «Ну погоди!»

5 команда – «Позитив»

**Девиз:**Все невзгоды укротив

Первым будет «Позитив».

6 команда – «Убойная сила»

**Девиз:**Противник не дремлет, противник не спит.

Но убойная сила всегда победит.

7 команда – «Крепыши»

**Девиз:**Пусть ещё мы малыши, но зато мы крепыши.

Бодро делаем зарядку – значит будет всё в порядке.

Прошу сесть за свои рабочие столы.

**Основная часть:**

**Б) Озвучивание темы классного часа. Работа над понятием «ГТО»**

-Уважаемые участники команд, назовите тему классного часа.

- Запишем эту тему в центре доски: «ГТО»

- Я прошу вас помочь мне объяснить такое загадочное понятие как «ГТО». Может, есть среди участников ребята, взрослые, которые смогут объяснить его.

- Это сокращение слов «Готов к труду и обороне».

- Совершенно верно.

- Ребята, а какие люди готовы к трудовой деятельности, к обороне (защите) страны.

- Обсудите в своей команде и выскажите своё мнение.

-Слушаем выступление первой команды. Второй команды. Третьей команды. Четвертой команды.

На доске появляется психологический портрет защитника и труженика страны.

(Сильный, смелый, выносливый, трудолюбивый, активный, справедливый, надежный (друг, товарищ) и т. д.

- Молодцы ребята.

- Ребята, а что надо сделать, чтобы мы все стали таким? (Заниматься спортом, хорошо учиться, соблюдать режим дня, и т.д.)

- Совершенно верно. Мы должны подготовиться.

- Не случайно ведь прозвучало слово «готов» однокоренное слово «подготовиться».

- Тема классного часа «ГТО». Наша цель – подготовиться к встрече нового, а именно, комплекса ГТО. Давайте подумаем, о чем пойдет речь сейчас, выскажем свои предположения.

- Послушаем участников команд.

-Молодцы ребята. Вы выдвинули несколько предположений.

1. Что такое здоровье, почему оно является главной ценностью.

2. История ГТО. ГТО сегодня.

3. Программа ГТО. Как подготовить к сдаче ГТО.

**3. Изучение предложенных разделов:**

**1 раздел. Что такое здоровье, почему оно является главной ценностью**

- Ребята, предлагаю обсудить первый раздел.

- Скажите, что такое здоровье? (Ответы детей.)

- Молодцы, вы упомянули:

1. Физическое здоровье.

2. Социальное здоровье.

3. Психологическое здоровье.

4. Нравственное здоровье.

- Почему важно здоровье?

- Сейчас мы с вами будем бросать мяч и говорить, что надо сделать, чтобы сохранить здоровье.

- Молодцы, ребята!

**2 раздел. История ГТО.**

- А сейчас немного об истории ГТО (показ презентации).

Когда я училась в школе, то первый раз о ГТО я узнала, когда мы читали произведение С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое». Послушайте отрывок этого произведения:

|  |
| --- |
| Ищут пожарные, Ищет милиция, Ищут фотографы В нашей столице, Ищут давно, Но не могут найти Парня какого-то Лет двадцати.  Среднего роста, Плечистый и крепкий, Ходит он в белой Футболке и кепке. **Знак "ГТО" На груди у него.** Больше не знают О нем ничего.  Многие парни Плечисты и крепки. Многие носят Футболки и кепки. **Много в столице Таких же значков. Каждый К труду-обороне Готов.** |

- На какие строки вы обратили внимание?

- К какому выводу они нас подводят?

- Какова история развития ГТО? Это долгий путь, начиная с 1930 года по 1991 год.

- В молодые годы ваших дедушек и бабушек, когда наша страна называлась СССР или Советский Союз, можно было часто встретить юношу или девушку с таким значком на груди. Именно то поколение хорошо помнят эти заветные буквы – ГТО, что означает «Готов к труду и обороне».

- Подумайте, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне?….

Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался такой значок, как награда — подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится.

- Так какова цель комплекса ГТО?

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Структура комплекса включает в себя следующие ступени:

 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)

 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)

 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)

 4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)

 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)

 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет

 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет

 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55 лет и старше.

**Физминутка**

- Предлагаю вам немного отдохнуть. Проведем эстафету «Гонка мячей».

**ГТО сегодня**

- Долгие годы про комплекс ГТО не вспоминали. Но в марте 2014 года президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

**3 раздел. Программа ГТО. Как подготовить к сдаче ГТО**

- Ребята, давайте познакомимся с нормами ГТО.

**2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  | - бронзовый значок | |  | - серебряный значок | |  | - золотой значок | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | | | | | |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** | | | | | | **Возраст 9-10 лет** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Мальчики** | | | | | | | | | | | | **Девочки** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | |  | | | | |  | | | |  | |  | | | | | | | | |  | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | | | | | | 12,0 | | | 11,6 | | | | | 10,5 | | | | 12,9 | | 12,3 | | | | | | 11,0 | | | | | | |
| 2. | Бег на 1 км (мин., сек.) | | | | | | 7.10 | | | 6.10 | | | | | 4.50 | | | | 6.50 | | 6.30 | | | | | | 6.00 | | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | | | | | | 190 | | | 220 | | | | | 290 | | | | 190 | | 200 | | | | | | 260 | | | | | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | | | | | | 130 | | | 140 | | | | | 160 | | | | 125 | | 130 | | | | | | 150 | | | | | | |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | | | | | 2 | | | 3 | | | | | 5 | | | |  | |  | | | | | |  | | | | | | |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | | | | |  | | |  | | | | |  | | | | 7 | | 9 | | | | | | 15 | | | | | | |
| 5. | Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | | | | | | 9 | | | 12 | | | | | 16 | | | | 5 | | 7 | | | | | | 12 | | | | | | |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | | | | | | Пальцами | | | | | | | | Ладонями | | | | Пальцами | | | | | | | | Ладонями | | | | | | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | | | | | | | | | | | 24 | | | 27 | | | 32 | | | | 13 | | | 15 | | | | 17 | | | | |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) | | | | | | | | | | | 8.15 | | | 7.45 | | | 6.45 | | | | 8.40 | | | 8.20 | | | | 7.30 | | | | |
| или на 2 км | | | | | | | | | | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| или кросс на 2 км по пресеченной местности\* | | | | | | | | | | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 9. | Плавание без учета времени (м) | | | | | | | | | | | 25 | | | 25 | | | 50 | | | | 25 | | | 25 | | 50 | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе | | | | | | | | | | | | 9 | | | 9 | | | 9 | | | | 9 | | | 9 | | 9 | | | | | | |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | | | | | | | | | | | 5 | | | 6 | | | 7 | | | | 5 | | | 6 | | 7 | | | | | | |
|  | |  |  |  |  |  | |  |  | |  | |  |  | |  |  | |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  | |  | |  |

Обсуждение.

- Давайте выполним наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол). Это норматив 6.

- Молодцы, ребята!

**4. Заключительная часть. Рефлексия.**

- Проведем блиц - опрос:

1. ГТО расшифровывается так … .

2. Старт программы ГТО дал … .

3. К сдаче норм ГТО я … .

4. Для этого мне надо выполнять следующие упражнения … .

5. Моими единомышленниками в выполнении этой программы являются … .

6. Думаю, что нормы ГТО наш класс … .

7. Я хочу пожелать своим одноклассникам … .

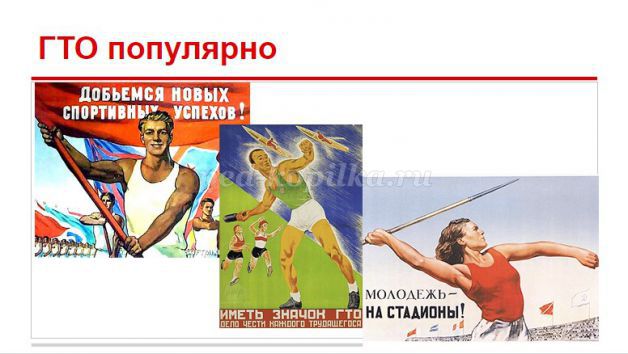
**5. Подведение итогов.**



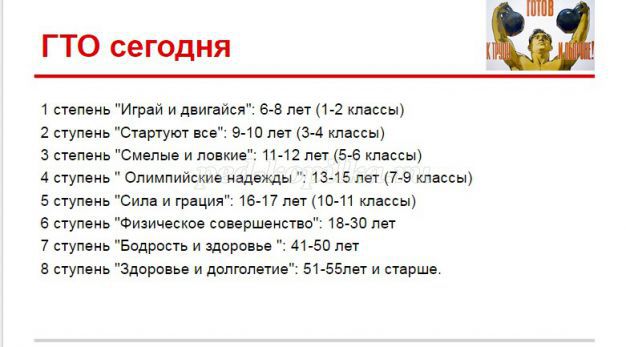




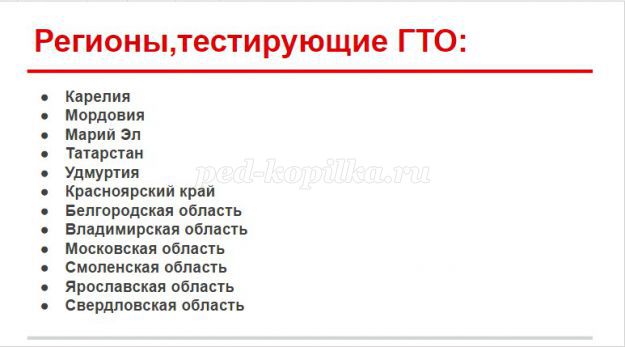














**Классный час**

**«ГТО. Из прошлого в настоящее!»**

**Цель:** формирование у учащихся знаний по ведению здорового образа жизни, истории ВФСК ГТО и создания положительной мотивации к сдаче нормативов ВФСК ГТО;

**Задачи:**

**-** внедрение комплекса ВФСК ГТО  в систему образовательного процесса школы;

-расширение знаний учащихся о ВФСК ГТО;

- формирование личностного мнения о комплексе

**Оформление:**

Мультимедийная презентация  «ГТО. Из прошлого в настоящее!», видеоролики по теме

**Форма проведения:**

Час общения.

**Вступление.**

**Учитель:**

**Проблемный вопрос:**

Ребята, говоря о формировании здорового образа жизни подрастающего поколения вообще и о борьбе с вредными привычками в частности, нельзя оставить в стороне и нас. Ведь именно здесь в школе,  в течение многих лет, Вы не только учитесь, но и обретаете навыки общения со взрослыми и сверстниками, но и практически на всю жизнь вырабатывает отношение ко многим жизненным ценностям. Можно сказать, что школа является важнейшим этапом, на котором можно и нужно воспитывать правильное отношение к здоровому образу жизни.

Одной из составляющих здорового образа жизни являются занятия физической культурой и спортом. Вы живете в то время, когда возрождаются старые традиции. Давайте же вспомним , что такое  ГТО?

**Просмотр видеоролика «Историческая справка»**

**Основная часть.** А сейчас еще раз давайте вспомним историю развития комплекса, и об этом нам расскажет (ученик……)

**Ученик**

 Программа физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» (ГТО) работала в СССР с 1931-го по 1991 год. Она охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В годы между первой и второй мировыми воинами развитие физической культуры и спорта в мире происходило в нескольких направлениях. В результате победы социалистической революции в октябре 1917 года, одно из них представляло советское физкультурное движение, возникшее в СССР. После окончания гражданской войны в СССР началось восстановление промышленности и сельского хозяйства. Тяжёлая жизнь, война и те лишения, которые перенесло население за эти трудные годы, подорвали здоровье и отразились на физическом состоянии трудящихся, особенно подрастающего поколения. В решениях советского правительства, принятых в 1921 г., подчёркивалась необходимость применения в режиме отдыха взрослых и детей средств физической культуры.

Ребята, как вы думаете, кто придумал этот комплекс ГТО?

**Ответы учащихся**: взрослые, дети, школа, подростки, молодежь.

**Учитель:**правильно, молодцы**.**

В эти годы физическая культура и спорт стали широко использоваться в культурно-воспитательной работе. Развитием физической культуры и спорта в стране вплотную занялись Всесоюзный ленинский коммунистический союз молодёжи (комсомол) и профсоюзы. Важным шагом на пути развития физического культуры и спорта стала инициатива комсомола в создании комплекса физкультурной подготовки.  Таким комплексом стал Всесоюзный комплекс ГТО «Готов к труду и обороне СССР».

Как вы думаете, из чего состоял этот комплекс?

**Ответы учащихся**: бег, прыжки, спорт, плавание.

**Учитель**: правильно, все это было заложено в этом комплексе.

Ступени комплекса ГТО состоят из нормативов, определяющих уровень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости), и требований, определяющих уровень овладения основными прикладными навыками (плавания, бега на лыжах, стрельбы, метаний и т.д.) Сдача нормативов ГТО подтверждалась удостоверениям и специальными значками соответствующих ступеней.

Ребята, как вы думаете, каким  должен был быть в те года значок ГТО? И какой он может быть сейчас? Будет ли он отличаться?

**Ответы учащихся:**должен быть спортсмен, герб и флаг нашей родины и так как он значок то должно быть какое-то обрамление.

**Я предлагаю вам создать эмблему ГТО для нашей школы. У меня на столе лежат шаблоны, подойдите и выберите то, что должно быть по вашему мнению на эмблеме нашей школы.**

**Работа в группах.**

**Задание:  «Создай эмблему ГТО для нашей школы»**

*(У каждого ребёнка шаблон определённой формы эмблемы. Объявляется конкурс на лучшую эмблему комплекса ГТО для нашей школы. Ребята рисуют цветными карандашами. Если времени осталось мало, то завершить работу можно и дома, а итоги подвести на следующий день. Если дети успели, то работы вывешиваются на доску и выбираются самые красивые)*

**Показывают, вывешиваю на доску. Коллективное обсуждение каждой эмблемы.**

**Вывод:** должен быть спортсмен, герб и флаг нашей школы.

**Слайд значков ГТО новые**

**Учитель**: вы абсолютно правы.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Система физкультурного комплекса ГТО стала очень популярной среди советских людей того времени. Только за 1933 –1937 гг. нормы ГТО I ступени сдавали 4 млн. 458 тыс. человек. В предвоенные годы перед физкультурными организациями страны были поставлены и другие задачи - усилить использование средств физического воспитания в целях укрепления обороноспособности СССР. Перед началом войны у нас в стране насчитывалось более 62 тысяч коллективов физкультуры, объединявших свыше 5 млн. физкультурников. Тысячи и тысячи людей, особенно молодежь, горели желанием овладеть нормами ГТО. К 1941 г. число полностью сдавших нормы и требования ГТО  достигло 6 млн.

Как вы думаете, помогло ли это во время войны?

**Ответы учащихся**: да, люди были сильными, выносливыми, смелыми и отважными, легче переносили тяготы жизни и всякие лишения (холод, голод, болезни).

Рассказ ученика о спортсмене

**Учитель**: Правильно, ребята. Время показало, что ГТО воспитывал не только сильных, но и очень волевых людей. Когда началась война, советские люди сумели на деле применить физическую закалку и выучку. Именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками родного Отечества. Периодически в нормы комплекса ГТО вносились изменения и дополнения с учётом возрастающей физической подготовки советских людей, а также с появлением новых видов спорта.

**Эстафета по видам спорта – работа в группе груп**па

Ребята, давайте поиграем. Какой ряд знает больше всего различных видов спорта? Каждый должен написать один вид спорта, так чтоб он не повторялся, вам дается 5 минут.

**Учитель**: итак, подводим итоги 1 ряд – 12 видов, 2 ряд – 13 видов, 3 ряд – 14 видов. Молодцы очень много различных видов спорта вы знаете. Так же и в комплексе ГТО появились биатлон, ориентирование, радиоспорт и т.д. С 1 марта 1972 г. был введен новый комплекс ГТО. Этот комплекс должен быть создавать широкие возможности для решения задачи превращения массового физкультурного движения во всенародное. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) имел 5 возрастных ступеней:

Как вы думаете какие? Может у них были названия?

**Учащиеся**: дошкольники, школьники, подростки, молодежь, взрослые.

**Для чего хотят воссоздать систему ГТО?**

**Учащиеся: чтоб было больше здоровых и сильных людей.**

**Учитель**: В марте 2014 года совещании по развитию детско-юношеского спорта  Президент РФ  Владимир Путин подписал указ о возвращении Всероссийского физкультурно- оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне». Согласно приказу, внедрение нормативов ГТО должно быть произведено с 1 сентября 2014 года. Планируется, что интеграция будет проходить до января 2017 года.

**Цель комплекса ГТО**– увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки, увеличить количество регулярно занимающихся физической культурой и спортом детей и молодежи, обеспечить сдачу ими нормативов и тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

**Задача**– массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы**– добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

**Содержание комплекса**– нормативы ГТО и спортивных разрядов, система тестирования, рекомендации по особенностям двигательного режима для различных групп.

Структура комплекса включает 11 ступеней, для каждой из которых установлены виды испытаний и нормативы их выполнения для права получения в первых семи из них бронзового, серебряного или золотого знака и без вручения знака в остальных четырех в зависимости от пола и возраста. Кроме того, для каждой ступени определены необходимые знания, умения и рекомендации к двигательному режиму.

* Мальчики и девочки от 6 до 8 лет.
* То же от 9 до 10 лет.
* То же от 11 до 12 лет.
* Юноши и девушки от 13 до 15 лет.
* То же от 16 до 17 лет.
* Мужчины и женщины от 18 до 29 лет.
* То же от 30 до 39 лет.
* То же от 40 до 49 лет.
* То же от 50 до 59 лет.
* То же от 60 до 69 лет.
* То же старше 70 лет.

**Учитель:** ребята, как вы думаете, вы сможете сдать ГТО?

**Учащиеся**: возможно, пока нет, может быть

**Учитель**: а что для этого необходимо?

**Учащиеся**: тренировки, медицинское обследование

**Учитель**: правильно, молодцы. Конечно, без медосмотра нельзя заниматься никаким видом спорта, потому что у всех нас разные физические данные и даже если человек занимается каким-то видом спорта, его обязательно должен осматривать врач, чтобы занятия спортом не нанесли вред его здоровью. Какое оздоровительное учреждение есть в нашем городе?

**Учащиеся:** физкультурно-оздоровительный диспансер. Там врачи помогают детям уже имеющим проблемы со здоровьем, укрепить и улучшить свое здоровье.

**Учитель**: но ведь надо еще что-то знать про ГТО. Что?

**Дети**: знать нормативы.

***Учитель****: правильно. Напишите, как вы думаете, что вы должны, уметь и сможете сделать, какие это нормативы?*

***Учащиеся заполняют таблицу нормативов, как они думают.***

**Учитель:**ну а теперь давайте сравним с вами, совпадает ли она с тем, что предлагает нам физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО для вашего возраста.

**Слайд - таблица**

**Учитель:**как вы думаете, что вы сможете сделать сейчас и сможете ли вы сдать сейчас нормативы ГТО?

**Учащиеся:**кто**-**то сможет сделать 1-2 вида, кто-то больше.

**Учитель:** **А как вы считаете, для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?**

                  Юные школьники, наши спортсмены

                     Спорта дороги у вас впереди

                     Знайте, значение в спорте победы

                     Это во славу нашей страны.

1. **Рефлексия**
2. Как называется Всероссийский физкультурный комплекс?
3. Что вы запомнили? Расскажите.
4. Что вызвало трудности?
5. Будете ли вы участвовать в этом комплексе? а ваши родные?

**Учитель:** Спасибо!

Классный час «Готов к труду и обороне!»

Учитель: Здравствуйте, ребята. Мы рады видеть вас отдохнувшими, повзрослевшими, полными сил. Мы поздравляем вас с началом нового учебного года и первый наш урок мы проведем в виде путешествия. Для того, чтобы отправиться в путешествие нам понадобиться транспорт.  
У вас на столах бумага. Мы предлагаем вам сейчас самим соорудить себе транспорт- самолёт.  
Изготовление самолётиков.  
— Ну что же всё готово. Отправляемся. А полетим мы с вами в страну ГТО.  
Звук самолёта.  
Мозговой штурм.  
— Как вы думаете, что такое ГТО? Как расшифровать это сочетание букв? (Ответы детей)  
Основная часть  
1. Информационный блок.  
ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» — программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год.  
Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.  
Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО».  
Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.  
Существовала с 1931 по 1991 год.  
По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране снова вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  
(ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.  
Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.  
Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени: 1 ступень «Играй и двигайся»: 6-8 лет (1-2 классы) 2 ступень «Стартуют все»: 9-10 лет (3-4 классы) 3 ступень «Смелые и ловкие»: 11-12 лет (5-6 классы) и т.д.  
Значок ГТО получил новый дизайн. Знак отличия ГТО теперь имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового — зеленый цвет c изображением восходящего солнца.  
Теперь ГТО расшифровывается как «Горжусь тобой, Отечество».  
2.Презентация «Готов в труду и обороне»  
3. Выступление агитбригады  
Ученик 1: Мы — за здоровье,  
Ученик 2: Мы — за счастье,  
Ученик3: Мы заявляем на весь белый свет:  
Ученик1: ГТО–да!  
Ученик 2: Лени –нет!  
Ученик 3: Спорту –да!  
Ученик 1: Хандре –нет!  
Ученик 2: Здоровью –да!  
Ученик 3: Болезням –нет!  
Ученик1: Здоровье наше –дар природы  
Так будь ты в форме, человек  
В эпоху техники и моды  
Вместе: ты спорту посвяти свой век.  
Ученик2: Сегодня решаем большие проблемы,  
Поставить надо серьезно задачу,  
Здоровой жизни важнейшая тема,  
Здесь полагаться нельзя на удачу.  
Ученик 3: Здоровой жизни мы знаем законы,  
Для беспокойства нет причины  
С нормами ГТО- мы знакомы  
И выполним нужные нам нормативы  
Ученик 4: Мы рождены, чтоб жить на свете долго:  
Грустить и петь, смеяться и любить,  
Но, чтобы стали все мечты возможны,  
Должны мы все здоровье сохранить.  
Ученик 5: Спроси себя: готов ли ты к работе —  
Активно двигаться и в меру есть и пить?  
Сдать ГТО? На пять все нормативы!  
И только так — здоровье сохранить  
Ученик 6: Взгляни вокруг: прекрасная Природа  
Нас призывает с нею в мире жить.  
Дай руку, друг! Давай с тобой поможем  
Планете всей Здоровье сохранить!  
Все отходят назад, 3 ученика берут плакаты  
На сцене находятся дед и внук.  
Дед:  
Кроха внук ко мне пришел, и сказала кроха…  
Внук:  
90 тебе лет, а такой ты бодрый, дед!  
Расскажи мне свой секрет,  
Как здоровым быть 100 лет?!  
Дед:  
Слушайте, детишки…  
Если хочешь быть здоров — закаляйся!  
(участник с плакатом «Закаляйся!» выходит вперед и поднимает плакат)  
Дед:  
Если хочешь быть здоров — спортом занимайся, прыгай, упражняйся!  
(участник с плакатом «Двигайся!» выходит вперед и поднимает плакат)  
Дед: Если хочешь быть здоров — правильно питайся!  
(участник с плакатом «Правильно питайся!» выходит вперед и поднимает плакат)  
(Участники переворачивают плакаты, на которых написано «Здоровье не купишь — им дорожи!»)  
Дед:  
Если б я не закалялся,  
Спортом бы не занимался,  
И питался плохо,  
То тогда не родилась  
бы вот эта кроха! (Гладит по голове внука)  
4. Музыкальная физминутка вместе с дедом.  
Ученик 1: Чтоб здоровым, крепким быть,  
Надо развиваться.  
И для тела и души  
Спортом заниматься.  
Ученик 2: Если хочешь быть здоровым,  
Обойтись без докторов –  
Закаляйся, умывайся,  
Нормы ГТО сдавай ты!  
Ученик 3: Надо делать физзарядку,  
Не отлеживать бока.  
Надо спортом заниматься.  
Физкультуры не бояться.  
Ученик 4: Заниматься волейболом  
Греблей, плаваньем, футболом,  
Змеев пёстрых запускай  
На коньках зимой гоняй!  
Ученик 5: Езди на велосипеде,  
И всегда стремись к победе!  
Сильным будь на радость всем  
Славный маленький Спортсмен.  
Ученик 6: Много маленьких спортсменов  
Есть у нас в краю родном.  
Будем мы отличной сменой,  
ГТО — привет мы шлём!  
Ученик 1: На свете много хорошего встретишь вокруг:  
Спортивные школы займут твой досуг  
В бассейнах инструкторы всегда нас ждут,  
В школьных спортзалах займут, увлекут.  
— На стадион приходи, не ленись  
К жизни спортивной ты пристрастись.  
5. Презентация «Олимпийские чемпионы»  
Учитель: Познакомиться с олимпийскими чемпионами, узнать подробности их жизни, их рекорды нам помогут, конечно же, книги. Именно поэтому у нас в гостях сегодня библиотекарь Романовской сельской библиотеки - Алтухова Т.И.  
6. Слово библиотекаря.  
7. Работа в группах.  
-Что такое ГТО?  
«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.  
— Когда был подписан указ о возвращении ГТО?  
В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне».  
— Как называется комплекс тестов для 3-4 классов?  
«Стартуют все»  
— Какие нормативы вам необходимо будет сдавать?  
Бег 30, 60 метров, либо челночный бег 3х10  
Кроссовый бег 600, 1500 метров  
Прыжок в длину с места  
Метание мяча в цель, либо на дальность  
Подтягивание на высокой и низкой перекладинах  
Наклон вниз с прямыми ногами  
-Назовите значки.  
Новая расшифровка ГТО?  
Горжусь тобой Отечество.  
Ученик 2- Россия, ты у нас одна,  
И за тебя мы все в ответе.  
-На карте мы едины, мы — страна,  
В сердцах и мыслях мы России дети!  
Ученик 3: Злоба и войны трясут ежечасно наш мир  
И в итоге мы все превращаемся в тир.  
Где мы сами мишень, под прицелом живём  
Но поверьте, сдав ГТО мы –не упадём!  
Ученик 4 – Мы – хозяева на этой планете.  
Именем молодости, именем разума!  
Учащиеся выстраиваются в три ряда, в руках каждого ряда бумага разного цвета — цвета российского флага.  
1– Мы выбираем здоровую нацию!  
–2 Мы выбираем здоровую Россию!  
– 3 Мы выбираем здоровое человечество!  
1– Здоровье – это единственная драгоценность!  
2– Физкультуре и спорту  
Все: – Да!  
3- Готовы мы быть к труду и обороне всегда!  
Песня «Спорт»  
8. Интервью.  
Учитель: Как вы считаете, почему нужно заниматься спортом? (Ответы детей).  
9. Рефлексия .  
Учитель: Все мы любим смотреть, как выступают российские спортсмены, чемпионы, как они выходят на пьедестал почета и в честь их побед под звуки нашего гимна поднимается наш флаг. В эти моменты нас переполняет гордость за Россию – вот это и есть патриотизм. Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример. Я очень рада, что вы хотите быть здоровыми, сильными, ловкими, стремитесь быть похожими на чемпионов.  
Закончите предложения:  
Сегодня я узнал.  
Я запомнил.  
Мне было интересно.  
Классный час заставил меня задуматься…  
Я понял, что…  
Мне захотелось…  
Учитель. Мне бы хотелось пожелать вам успехов в спорте, в скором времени сдать нормы ГТО и получить золотые значки!

**Классный час**

**«История комплекса ГТО»**

**10-11 классы**

**Цели:**сформировать представление детей об истории возникновения и сути комплекса ГТО; формировать положительную нравственную оценку здорового образа жизни, позитивное отношение к занятиям спортом; способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну.

**Форма проведения:** час общения.

**Подготовительная работа:** группа детей готовит информационный блок.

**План классного часа:**

1. Введение в тему.

2. Интерактивная беседа по теме "Что такое ГТО".

3. Информационный блок:

«Как и почему появился комплекс ГТО»

«От норм ГТО – к олимпийским медалям»

«ГТО сегодня»

4. Интервью «Почему нужно заниматься спортом?»

5. Заключительная беседа.

6. Подведение итогов (рефлексия).

**Ход классного часа**

1. **Введение в тему**

Классный руководитель. Мы сейчас послушаем отрывок из поэмы С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое», который настроит нас на сегодняшний разговор.

(Звучит отрывок из поэмы).

**Интерактивная беседа по теме «Что такое ГТО»**

Классный руководитель. Эта поэма была написана в 1937 году, и строчка «Знак ГТО на груди у него» была в то время понятна любому. ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране с 1931 года по 1991 год. Как вы понимаете девиз «Готов к труду и обороне»? (Ответы детей).

Классный руководитель. Комплекс ГТО охватывал население в возрасте от 10 до 60 лет. Необходимо было сдать определенные нормативы по физической подготовке. Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО». Как вы считаете, способствовал ли комплекс ГТО укреплению здоровья людей? Почему? (Ответы детей).

Классный руководитель. Простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в нормативы ГТО, их очевидная польза для укрепления здоровья сделали его популярным среди населения и особенно среди молодежи.

**3. Информационный блок.**

**«Как и почему появился комплекс ГТО»**

История комплекса ГТО началась, когда после победы Великого Октября страна наша крепла и мужала, когда энтузиазм советских людей, их тяга к новому, революционному проявились буквально во всех сферах жизни — в труде, культуре, науке, спорте.

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива ленинского комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры в СССР был разработан проект комплекса ГТО, который в марте 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден.

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч, и в 1933 году 835 тысяч физкультурников. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Комплекс ГТО в 30-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

**«От норм ГТО к олимпийским медалям»**

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО.

Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта.

«От значка ГТО – к олимпийской медали!» - так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт.

Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта.

Семидесятые годы прошлого века проходят под эгидой массовых спортивных состязаний на основе ГТО. Так, с 1974 года в СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников, из них пятьсот человек выходят в финал. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР. За последовавшие семь лет чемпионами районов, городов, областей и республик стали свыше 350 тысяч юношей и девушек, среди них 77 чемпионов СССР по многоборью ГТО и 100 — первые в истории движения мастера спорта по многоборью ГТО.

С 1974 года в движение активно включились молодежные издания. «Комсомольская правда» стала первой газетой, на призы которой организовывался чемпионат СССР. В нем разыгрывалось первенство в четырех возрастных категориях. В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс. Самая титулованная участница 9-кратная чемпионка СССР Наталья Богословская по итогам соревнований была удостоена звания «заслуженный мастер спорта».

На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту.

Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, прославленные игроки московского «Спартака», Василий Соловьев-Седой.

**«ГТО сегодня»**

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для решения проблемы продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания.

Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

1 ступень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)

2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)

3 ступень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)

4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)

5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)

6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет

7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет

8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

Значок ГТО получил новый дизайн. Знак отличия ГТО теперь имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового - зеленый цвет c изображением восходящего солнца.

**Интервью «Почему нужно заниматься спортом?».**

Классный руководитель.

- А теперь, ребята, прошу вас дать интервью. Как вы считаете, почему нужно заниматься спортом? (Ответы детей).

Классный руководитель. Спасибо за интервью. Я очень рада, что вы хотите быть здоровыми, сильными, ловкими, стремитесь быть похожими на чемпионов.

**Заключительная беседа.**

Классный руководитель.

- Все мы любим смотреть, как выступают российские спортсмены, чемпионы, как они выходят на пьедестал почета и в честь их побед под звуки нашего гимна поднимается наш флаг. В эти моменты нас переполняет гордость за Россию – вот это и есть патриотизм.

Хочется верить, что возрожденный комплекс ГТО принесет нашей стране еще больше побед!

**Рефлексия**

Классный руководитель.

- Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример. Какие чувства вы испытывали, знакомясь с ГТО? Хотели бы вы получить значок ГТО? (Ответы детей).

Классный руководитель. Мне бы хотелось пожелать вам успехов в спорте, в скором времени сдать нормы ГТО.