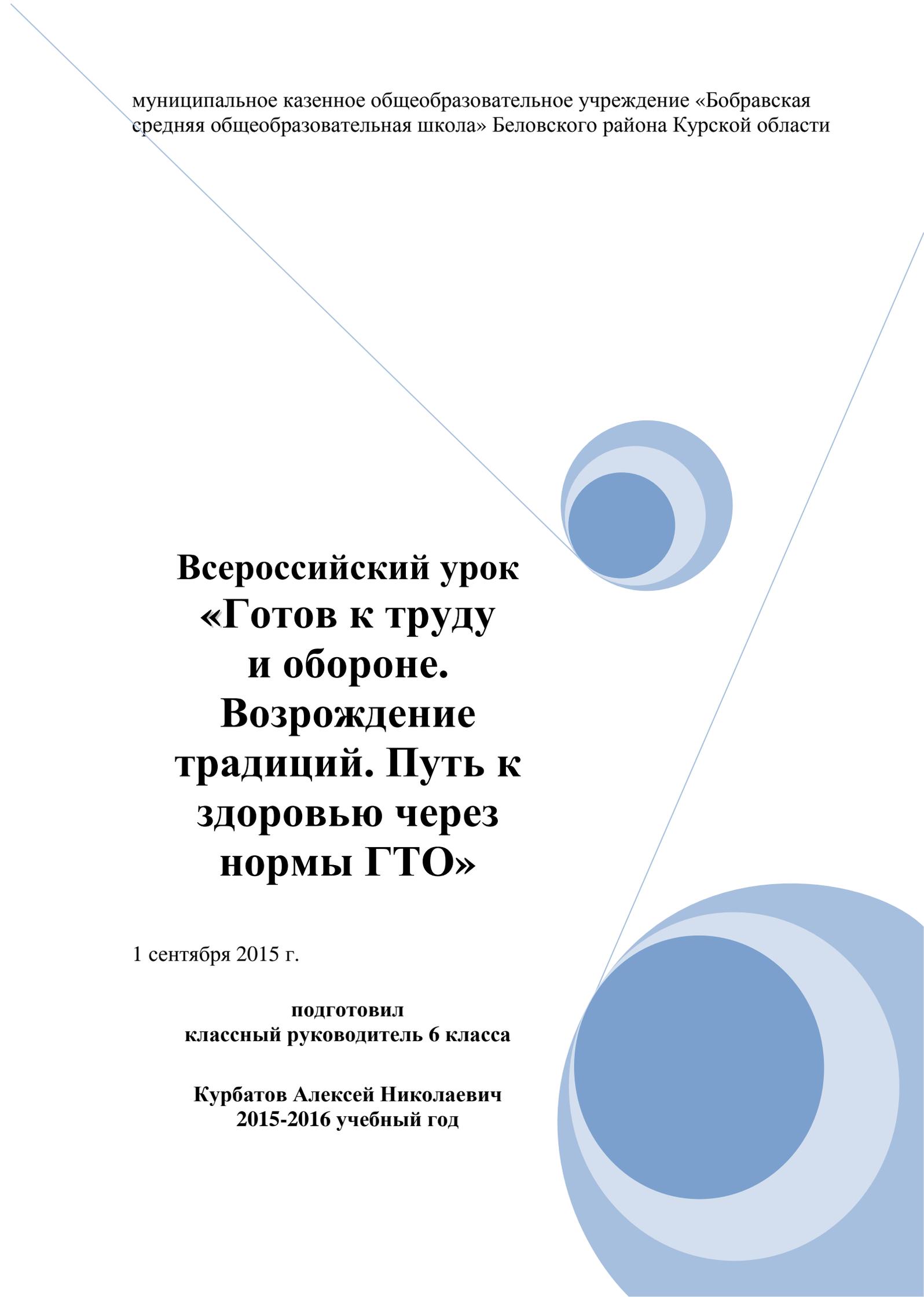


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Бобравская
средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области

The page features a decorative design with two overlapping circles of varying shades of blue on the right side. A thin blue line runs diagonally from the top left towards the bottom right, passing behind the circles.

**Всероссийский урок
«Готов к труду
и обороне.
Возрождение
традиций. Путь к
здоровью через
нормы ГТО»**

1 сентября 2015 г.

**подготовил
классный руководитель 6 класса**

**Курбатов Алексей Николаевич
2015-2016 учебный год**

Классный час на тему: «Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»

Цели:

обучающая: познакомить с понятием «ГТО», закрепить знания детей о здоровом образе жизни, о различных видах спорта;

познавательная: развивать у детей интерес к спорту как важной составляющей здорового образа жизни;

воспитательная: создать ситуации выбора для воспитания ответственного отношения к своему здоровью.

Применяемые технологии:

технология сотрудничества, технология коллективного взаимообучения.

Введение

Здоровый образ жизни – понятие разноплановое. Это не только отказ от алкоголя и табакокурения, но и рациональное питание, и, конечно же, занятия физкультурой и спортом. Руководство страны всерьез обеспокоено здоровьем населения. Помимо уже принятых мер, стартует еще одна очередная – возвращение норм ГТО. Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для молодежи требует пояснения. Расшифровка следующая – «Готов к труду и обороне».

Ход классного часа:

Эпиграф:

Здоровый дух в здоровом теле — вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

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 нам. 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. Тема нашего первого классного часа **«Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»**

Видеofilm «Готов к труду и обороне»

ПЕСНЯ «Закаляйся, если хочешь быть здоров»

Слова В. Лебедева-Кумача Музыка В. Соловьева-Седого.

Закаляйся,

Если хочешь быть здоров

Постарайся,

Позабыть про докторов,

Водой холодной обливайся

Если хочешь быть здоров!

Нам полезней
Солнце, воздух и вода
От болезней
Помогают нам всегда
От всех болезней нам полезней
Солнце воздух и вода!

Закаляйся,
Если хочешь быть здоров
Постарайся
Позабыть про докторов,
Водой холодной обливайся
Если хочешь быть здоров!

Учитель: Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2015 года. Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

Возможно, значок ГТО со временем станет очень популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью..

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».

Значки ГТО (первые варианты) изготавливались из меди или латуни, и покрывались горячими эмалями (клуазон), в дальнейшем начался массовый выпуск значков из алюминия с покрытием жидкими (холодными) эмалями. Креплением для значков ГТО служил винт или безопасная булавка.



Ученики по очереди рассказывают о том, что такое ГТО:

1. "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы

физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

2. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

3. Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991. Комплекс включал в себя две части: "БГТО СССР" для учащихся школ с 1 по 8 класс и ГТО — для граждан старше 16 лет. Список упражнений, входивших в норматив, был довольно широк: отжимания и бег, подтягивания, прыжки, метание гранат, плавание, лыжи, стрельба, туристические походы, толкание набивного мяча. Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

3. Нормативы и классификация ГТО непрерывно совершенствовались. Определенные изменения в комплекс ГТО были внесены в 1940, 1947, 1955, 1959, 1965 годах. В 1972 году специальным постановлением ЦК КПСС и Совета Министров СССР был введен новый комплекс ГТО, в котором появились ступени для школьников 10-13 лет и трудящихся 40-60 лет.

Всего стало пять ступеней ГТО: 1 — "Смелые и ловкие", 2 — "Спортивная смена", 3 — "Сила и мужество", 4 — "Физическое совершенство", 5 — "Бодрость и здоровье".

4. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком "ГТО", выполняющие нормативы в течение ряда лет — "Почётным значком ГТО".

К началу 1976 года свыше 220 миллионов человек имели значки ГТО.

Комплекс ГТО действовал в СССР до 1991 года.

Учитель. По Указу Президента РФ с 1 сентября 2015 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия. Получение такого значка может стать бонусом при поступлении в институт.

Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

1 ступень "Играй и двигайся» для детей 6-8 лет

2 ступень "Стартуют все" для ребят 9-10 лет

3 ступень "Смелые и ловкие" для учеников 5-6 классов

4 ступень " Олимпийские надежды " для спортсменов 13-15 лет

5 ступень "Сила и грация" для старшеклассников 16-17 лет

6 ступень "Физическое совершенство" для молодых людей 18-30 лет
 7 ступень "Бодрость и здоровье " для активных людей 41-50 лет
 8 ступень "Здоровье и долголетие" для бодрых духом и телом людей 51-55лет и старше.

А упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры.

ПРОСМОТР ПРЕЗЕНТАЦИИ «Готов к труду и обороне. Возрождение традиций. Путь к здоровью через нормы ГТО»

Загадки

<p>1. Стать сильнее захотели? Поднимайте все...(Гантели)</p> <p>2. Объявим бой бациллам Моем руки чисто с...(Мылом)</p> <p>3. Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит. Чуть ударишь, сразу вскачь, Ну, конечно – это ... (Мяч)</p> <p>4.Силачом я стать решил, К силачу я поспешил: - Расскажите вот о чем, Как вы стали силачом? Улыбнулся он в ответ: - Очень просто. Много лет, Ежедневно, встав с постели, Поднимаю я ... (Гантели)</p> <p>5. Есть лужайка в нашей школе, А на ней козлы и кони. Кувыркаемся мы тут Ровно сорок пять минут. В школе – кони и лужайка?! Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)</p> <p>6. Зеленый луг, Сто скамеек вокруг, От ворот до ворот Бойко бегает народ. На воротах этих Рыбацкие сети. (Стадион)</p>	<p>7. Ног от радости не чую, С горки страшной вниз лечу я. Стал мне спорт родней и ближе, Кто помог мне, дети? (Лыжи)</p> <p>8. Он на вид - одна доска, Но зато названьем горд, Он зовется...(Сноуборд)</p> <p>9. Есть ребята у меня Два серебряных коня. Езжу сразу на обоих Что за кони у меня? (Коньки)</p> <p>10. Палка в виде запятой Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)</p> <p>11. Во дворе с утра игра, Разыгралась детвора. Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» - Там идёт игра - ... (Хоккей)</p> <p>12. Этот конь не ест овса, Вместо ног – два колеса. Сядь верхом и мчись на нем, Только лучше правь рулем. (Велосипед)</p> <p>13. Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)</p>
---	--

Учитель: А сейчас мы с Вами проведем анкетирование
Тест
«Здоровый образ жизни»

1. Что такое здоровый образ жизни?
 - А. Это поведение, которое сохраняет и укрепляет твоё здоровье.
 - Б. Лечебно-физкультурный комплекс упражнений.
 - В. Регулярные занятия физкультурой.
2. Что такое режим дня?
 - А. Строгое соблюдение определенных правил.
 - Б. Режим дня это распорядок дел, действий, которые мы совершаем в течении дня.
 - В. Это прием пищи по времени.
3. Что такое рациональное питание?
 - А. Это правильное, «разумное» питание.
 - Б. Питание, распределенное по времени принятия пищи.
 - В. Питание определенным набором продуктов питания .
4. В каком ряду все перечисленные условия относятся к показателям здорового образа жизни?
 - А. Рациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха.
 - Б. Занятия физическими упражнениями и спортом, курение.
 - В. Рациональное питание, соблюдение режима труда и отдыха, занятие спортом.
5. Что дает человеку соблюдение правильного режима дня?
 - А. Много времени для отдыха и развлечений.
 - Б. Рациональное использование каждой минуты своего времени.
 - В. Получение высокой зарплаты.

Итоги, выводы.

<http://infourok.ru/videourok-gotov-k-trudu-i-oborone-gto-na-sentyabrya-klassniy-chas-388996.html>