

# ΓΤΟ

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.

Место классного часа в воспитательном процессе класса и школы: мероприятие входит в план общешкольных мероприятий.

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

## **Основное содержание:**

### **1. Вступительная часть**

- Здравствуйте, ребята! Здравствуйте, уважаемые гости.

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

Чтобы мы были активными и непринужденно общались, проведем разминку.

Я прошу всех присутствующих встать в круг. Сейчас мы будем знакомиться. Я бросаю мяч любому участнику и называю своё имя. Он другому участнику. И так далее, пока мы все не представимся. Старайтесь уделить внимание каждому участнику. И так начали.

### **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 здоровствует смех и улыбка!



2 команда - "Капитошка"  
Девиз: Капитошка у руля,  
Не сдастся 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!"



Прошу сесть за свои рабочие столы.

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

- Уважаемые участники команд, назовите тему классного часа.

- Запишем эту тему в центре ватмана.

«ГТО»

Наш ватман мы разделим на 4 части. Здесь будут освещаться разделы, раскрывающие нашу тему.

Но прежде, чем вы выскажете предположения, какие они. 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 это сокращение слов готов к труду и обороне.

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

- Обсудите в своей команде и подготовке одного человека огласить ваш ответ.

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

На доске появляется психологический портрет защитника и труженика страны.

1. Сильный
2. Смелый
3. Выносливый
4. Трудолюбивый
5. Активный
6. Справедливый
7. Надежный (друг, товарищ)
8. 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, и отметим это в наших разделах. Выдвинете свои предположения.
- Послушаем участников команд.
- Молодцы ребята. Вы выдвинули несколько предположений. И многие разделы определили верно.
- 1 раздел. Что такое здоровье, почему оно является главной ценностью.
- 2 раздел. История ГТО. ГТО сегодня.
- 3 раздел. Программа ГТО. Как подготовиться к сдаче ГТО.
- 4 раздел. Участники и победители ГТО прошлых лет среди нас.

### **3. Изучение предложенных разделов:**

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

- Ребята, предлагаю обсудить первый раздел. Члены жюри будут оценивать ваше участие в обсуждении.
- 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 в круг «Здоровье» и говорить, что надо сделать, чтобы сохранить здоровье. Выигрывает тот, кто больше всех сделает попаданий.
- Молодцы, ребята!
- Послушайте оценку жюри.

## 2 раздел. История ГТО. ГТО сегодня

- А сейчас немного об истории ГТО.

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.**

Кто же,  
Откуда  
И что он за птица  
Парень,  
Которого  
Ищет столица?  
Что натворил он  
И в чем виноват?  
Вот что в народе  
О нем говорят.

<http://www.youtube.com/watch?v=ws3rCv-fBRg>  
(Видеокнига)

- На какие строки вы обратили внимание?

- К какому выводу они нас подводят?

- Если посмотреть на время создания произведения, а вернее его первого издания в газете «Правда», то это 9 октября 1937 года. Уже в это время в нашей стране было развито движение Готов к труду и обороне. И многие молодые люди, подростки серьезно относились к нему.

-Как вы думаете, почему?

1.- Какова история развития ГТО? Это долгий путь, начиная с 1930 года по 1991 год. Комплекс был разным, но всегда была одна цель его введения. Это забота о физической подготовке общества. Он охватывал население от 10 до 60 лет. Лица, сдавшие нормативы ГТО, получали нагрудные значки. Нормы варьировались для каждой группы по возрасту и полу.

Посмотрите, как комплекс ГТО снова возвращается к нам. Демонстрация слайдов презентации «ГТО в жизни общества» (выборочно).

- Предлагаю вам немного отдохнуть. Проведем эстафету «Гонка мячей над головами и под ногами».

### **Описание конкурса «Гонка мячей над головами и под ногами»**

Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

- Послушаем оценку жюри.

### **3 раздел. Программа ГТО. Как подготовиться к сдаче ГТО**

- Ребята, давайте познакомимся с нормами ГТО.

Демонстрация плаката:

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

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет
---	------------------------	------------------



п/п		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Обсуждение.

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

- Молодцы, ребята!

- Послушаем оценку жюри.

**4 раздел. Участники и победители ГТО прошлых лет среди нас**

- Ребята, а сейчас я хочу вам представить людей, которые сдавали комплекс ГТО. Они расскажут, как это было, как готовились к сдаче комплекса и ответят на ваши вопросы.

Выступление гостей. Ответы на вопросы детей.

- А сейчас новый конкурс.

### **Описание конкурса «Возьми последним».**

Играющие двух команд строятся в колонну по одному за общей линией старта. Впереди колонн, расставлены в ряд городки, булавы, кубики, мячи и тд. Предметов на 1 меньше общего числа участников обеих команд. По сигналу направляющие в колоннах бегут к предметам и берут по одному с краю (один берет справа, другой - слева), возвращаются назад, оббегают свои колонны сзади и дотрагиваются рукой до очередного игрока своей колонны. Тогда тот стартует и выполняет тоже самое. Выигрывает команда, игрок которой возьмет последний предмет.

Предметы: объемные фигуры и последний предмет – карточка «золотой значок ГТО».

- Что за предмет достался победителям?

Учитель демонстрирует карточку золотой значок ГТО. Он рассказывает о значках ГТО.

- Слово представляем жюри. Жюри объявляют результат конкурсов.

### **3. Заключительная часть**

Оценочно-аналитический компонент классного часа:

- Вот мы и подошли к концу классного часа.

- Проведем блиц - опрос:

1. Аббревиатура 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. 7. Я хочу пожелать ... .

- Послушайте результат конкурсов.
- Слово представляем жюри.
- Ребята, давайте все вместе поиграем в игру «Золотые ворота». Ведь только сообща можно подготовиться к сдаче норм ГТО. А ГТО – это золотые ворота к укреплению нашего здоровья.

### **Описание игры «Золотые ворота»**

**Цель:** Развитие ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнеров.

**Ход игры:** Играющие делятся на равные команды. Одна команда образует круг, её игроки берутся за руки и поднимают их вверх. Между игроками должна быть достаточная дистанция, чтобы между ними мог пройти человек, хотя бы согнувшись. Другая команда начинает движение, обходя по очереди каждого игрока первой команды и каждый раз проходя через ворота, образованные руками игроков первой команды. Игроки второй команды держатся за руки, расцеплять которые нельзя! Итак, вторая команда оказывается то в круге, то за его пределами. Первая команда в течение игры говорит:

*Золотые ворота*

*Пропускают не всегда.*

*Первый — разрешается,*

*Второй раз запрещается,*

*А на третий раз*

*Не пропустим вас!*

На последнем слове команда резко опускает руки. Если кто-то из второй команды оказался внутри, он уходит из цепочки и встаёт в центре круга. Естественно, вторые играющие стараются на последнем слове быть вне круга, но не всегда удаётся. Усложнить игру можно тем, что игроки первой команды говорят свои слова одними губами, внимательно глядя друг на друга, и неожиданно опускают руки. Когда во второй команде остаётся один человек, но признаётся победителем, а команды меняются ролями.

- Молодцы, ребята!

### **Используемые источники:**

- 1.«Как подготовить и провести классный час». «Классный руководитель». Научно-методический журнал. Москва 2005 год. Номер 2, с. 54-58.

## Приложение 1. Для учителя. История ГТО.

1. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» - первое упоминание о введении единого критерия оценки физической подготовки.
2. 11 марта 1931 года утверждение проекта комплекса ГТО.
3. 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.
4. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников
5. 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.
6. 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.
7. в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО
8. 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».
9. 1 января 1940 вступил в действие новый комплекс ГТО.
10. 1946—1954 г совершенствование комплекса ГТО.
11. 1955 -1958 г. совершенствование комплекса ГТО.
12. 1959 – 1971 г. изменение комплекса.
13. 1 марта 1974 г. введен новый комплекс ГТО.