Лента, мяч, бревно и брусья,

Кольца с ними рядом.

Перечислить не берусь я

Множество снарядов.

Красоту и пластику

Дарит нам... (гимнастика)

\*\*\*

Соберем команду в школе

И найдем большое поле.

Пробиваем угловой -

Забиваем головой!

И в воротах пятый гол!

Очень любим мы... (футбол)

\*\*\*

Здесь команда побеждает,

Если мячик не роняет.

Он летит с подачи метко

Не в ворота - через сетку.

И площадка, а не поле

У спортсменов в... (волейболе)

\*\*\*

В этом спорте игроки

Все ловки и высоки.

Любят в мяч они играть

И в кольцо его кидать.

Мячик звонко бьет об пол,

Значит, это... (баскетбол)

\*\*\*

Мы не только летом рады

Встретиться с олимпиадой.

Можем видеть лишь зимой

Слалом, биатлон, бобслей,

На площадке ледяной -

Увлекательный... (хоккей)

\*\*\*

Во дворе с утра игра,

Разыгралась детвора.

Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» -

Там идёт игра - ... (Хоккей)

\*\*\*

Без весла не обойдёшься,

Если спортом тем займёшься.

А как занятие зовут,

Где в лодке к финишу плывут? (гребля)

\*\*\*

На квадратиках доски

Короли свели полки.

Нет для боя у полков

Ни патронов, ни штыков. (Шахматы)

\*\*\*

Я спешу на тренировку,

В кимоно сражаюсь ловко.

Чёрный пояс нужен мне,

Ведь люблю я … (каратэ)

**О спортсменах**

По воротам ты ударь –

Не пропустит мяч ...(вратарь)

\*\*\*

Ходок по дорожке идёт,

А он по дорожке плывёт. (пловец)

\*\*\*

Ему бассейн так приглянулся –

Он тут же в воду бултыхнулся,

Помчался стилем баттерфляй,

Теперь спортсмена отгадай. (пловец)

\*\*\*

Он съел коня,

Он съел слона

И победил.

Гордись, страна! (шахматист)

\*\*\*

Он играет на коньках.

Клюшку держит он в руках.

Шайбу этой клюшкой бьёт.

Кто спортсмена назовёт? (хоккеист)

\*\*\*

Из-под небес,

Как в страшном сне,

Спортсмен летит

На простыне! (парашютист)

\*\*\*

В честной драке я не струшу,

Защищу двоих сестер.

Бью на тренировке грушу,

Потому что я... (боксер)

\*\*\*

Вот спортсмены на коньках

Упражняются в прыжках.

И сверкает лед искристо.

Те спортсмены - ... (фигуристы)

\*\*\*

Кто по снегу быстро мчится,

Провалиться не боится? (Лыжник)

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают. (Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Победитель в спортсоревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт... (соревнованиях)

Спортивный снаряд этот — две жерди,

На стойке шарнирами прикреплены.

С ними сильным стану я.

Снаряд называется коротко — ... (брусья)

Громко музыка играет.

Класс движенья выполняет.

Не просты движения,

Это упражнения.

Гимнастика под музыку

Оздоровляет нас.

Скажите-ка название

Ее мне дружно, класс! (Аэробика)

Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,

Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,

Не беда, коль упадем.

Здесь валяться я так рад,

Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,

Мышцы — просто напряжение —

Сам себя поднять я смог.

Подо мной постелен мат,

Вверх я влез. Помог... (канат)

Первый — прыг! Второй пошел.

А снаряд зовут... (козел)

В пол упираются две пары ног,

А сам он высокий, почти что с меня.

Я оседлать его только что смог.

Мы прыгали классом через... (коня)

Мяч в кольце! Команде гол!

Мы играем в... (баскетбол)

Я в бассейне плыву,

Знаю, что не утону.

Плаваю я — высший класс! —

В стиле под названьем... (брасс)

Руки врозь, а ноги вместе.

Бег, потом прыжки на месте.

Рассчитались по порядку,

Вот и все — конец... (зарядке)

В них все видно под водой,

Смелее ты глаза открой,

Не попадет в них никогда

Из бассейна вода.

А если в речке их одеть,

То можно рыбок разглядеть,

Как плавают на дне рачки,

Посмотришь ты через... (очки)

По полю команды гоняют мяч,

Вратарь на воротах попался ловкач.

Никак не дает он забить мячом гол.

На поле играют мальчишки в... (футбол)

Я за лето сил набрался

И значительно подрос,

Спортом много занимался, Пробежал легко я... (кросс)

 **Т**

**Тест: Что вы знаете о здоровом образе жизни?**

**1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?**

А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.

Б) Здоровый образ жизни?

В) Название какой-то болезни.

**2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?**

А) [Курение](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F275&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG8a1dK7pYXGhg8njtM94HOH8Doxg)и алкоголь.

Б) [Алкоголь,](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F939&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGBPKuMLkqqtxE6D6Rv2RJyhyJk3A)курение, наркотики, переедание.

В) [Наркотики](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F273&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFp2PUSLRb1YQvcqF8ePhVDznPm-w).

**3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?**

А) Со школьного возраста.

Б) Это надо прививать еще маленьким детям.

В) Пожилым людям это особенно необходимо.

**4. Что включает в себя понятие**[**«здоровое питание»**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F1840&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNF_ogysbu8JuRc04V2G8pCojzWeNQ)**?**

А) Без чипсов и визитов в [«Макдональдс»](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F154&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEmnQtdQrAcSbIoUiW5HavSSLp4_g).

Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.

В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

**5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?**

А) Частично влияет, например, [выхлопные газы](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F902&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNEfhnMmztvE2Qqb4BAMvPx9YHdeXQ)от машин.

Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.

В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

**6. Какое значение для здорового образа жизни играет**[**физическая активность**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F1213&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNE6qCfUHMjLP5BcfJildTTkOUCX_A)**?**

А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.

Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.

В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

**7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?**

А) В зависимости от того, кто вы по профессии.

Б) Безусловно, нельзя допускать [хронического переутомления](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F598&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHMelfxX3yc6zXtQ0Nuxn4GmdBI8w).

В) Необязательно, если [уметь отдыхать](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F1585&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGbS8da9xJJX18igHCXGH07FLGTiQ) «на полную катушку».

**8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?**

А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают [отклонением от нормы](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F970&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNGspe9s5ZuONTYZrfptdZzNnFp_Tg)?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

**9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?**

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

**10. Является ли здоровый образ жизни**[**залогом долголетия**](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F465&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNFqu483dSHMaIWiwxxJtxwwER4erw)**и сохранения молодости?**

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только [один из способствующих факторов](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fxn----gtbcoqkh1c.xn--p1ai%2Fcontent%2Fview%2F758&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHGCinn2KTIDbdh6IL9WWdPeFLHHQ), но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

**Подводим итоги:**

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а  в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Т.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖу, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

**Задачи:**Познакомить учеников с важнейшими жизненными ценностями позволяющими быть активным гражданином своей страны, способным противостоять негативным воздействиям агрессивной внешней среды; убедить в необходимости здорового образа жизни, формированию волевых качеств личности, необходимости занятий физкультурой и спортом; воспитывать чувство патриотизма, желание приумножать достижения своего народа.

**ДЕВИЗ УРОКА: *«Здоровая нация – процветание России!***

***А ты готов к труду и обороне?»***

1. **Организационный момент**
2. **Вступительная часть**
3. **Интерактивная игра «Микрофон»**

Учитель знакомит учеников с темой и девизом урока, предлагая в «микрофон» высказать свое мнение о том, что такое ГТО, для чего оно необходимо, что входит в комплекс ГТО….

1. **Вступительная беседа учителя**

- Сегодня на уроке мы с вами постараемся разобраться, что же такое ГТО? 1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

             С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

             И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

             Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

             Природою лечись – в саду и чистом поле.

Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Здоровый человек хорошо работает, учиться, он радуется жизни, может путешествовать и познавать окружающий мир, принести пользу себе и окружающим.

- Как вы думаете, ребята, а от чего же зависит здоровье?

**3. Мотивация**

  - Как вы думаете, правительство России заботится о здоровье своего народа?

 - Почему наше государство заботится о том, чтобы его граждане были здоровы?

                   Так вот для этой цели и служит комплекс ГТО.

1. **Основная часть**
2. **ГТО – история создания, цели и задачи.**

*(Работа с компьютерной презентацией)***(Слайд 1)**

**Рассказ учителя:**

**(Слайд 2) ГТО** — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины. Как известно, «в здоровом теле - здоровый дух», поэтому, сдача нормативов ГТО способствовала формированию духовного и морального облика советского человека.

**(Слайд 3)  Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**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.

**(Слайд 4)**В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО. **Владимир Путин** заявил о том, что, несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений.

**(Слайд 5)**По словам министра образования РФ Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года,  результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

**(Слайд 6)**В программе ГТО существовало определенное количество испытаний и нормативов, распределенных по уровням сложности среди разных возрастных групп. Нормативы и требования комплекса ГТО периодически изменялись и дополнялись. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет - «Почётным значком ГТО»

**(Слайд 7)**Первоначально, значки ГТО изготавливались штамповкой из меди или латуни с применением горячих эмалей: объемные значки (3Д) с полупрозрачными эмалями. Причем внешний вид знаков ГТО изменялся, пока значки не приобрели свой окончательный вид. Физкультура и спорт в Советском Союзе имели массовый характер, и комплексам ГТО придавалось важное значение. Последняя форма значков наиболее известная: такие значки  выпускались огромными тиражами, купить такой значок было практически невозможно.

**(Слайд 8)**Чтобы получить значок советские граждане должны были сдавать нормативы по бегу, метанию гранаты, плаванию, отжиманию, бегу на лыжах, стрельбе и т. д. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным. К концу 1934 года в стране уже было более трех миллионов значкистов. Следует добавить, что сдача норм ГТО, а тем более получение золотого значка обеспечивали не только всеобщее уважение, но и, безусловно, открывали дорогу в большой спорт.

**(Слайд 9)**«От значка ГТО - к олимпийской медали!», - так гласил лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия спортом, как минимум утренней гимнастикой. Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта.

**(Слайд 10)**Сдача нормативов подтверждалась специальными значками – серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почётный значок ГТО».

**(Слайд 11)**В 1972 годы значок ГТО в России имели  более 58 миллионов человек.

**(Слайд 12)**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.

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

**(Слайд 13)   Нормативы ГТО.**

*(*Работа с таблицей нормативов)

ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

*(под музыку «Выше, сильнее, быстрее»*

Если хочешь быть здоров, не бояться докторов,

По утрам ты поднимайся, на зарядку отправляйся.

И, конечно, не забудь чистить зубы, принять душ.

Завтрак должен быть полезным, чтобы не было болезни.

Съешь морковку и шпинат-организм твой будет рад.

Долго дома не сиди, а на улицу иди.

Свежим воздухом дыши, занимайся не спеши.

Санки, лыжи и снежки вмиг избавят от тоски.

Потому что где движенье места нет хандре и лени!

**IY.  Закрепление.**

**1.Игра: «Отгадай вид спорта» (приложение)**

1. **Игра «Допиши стихотворение» (все слова на доске прикреплены на карточках, только не по порядку)**
2. «Готов к труду и обороне!» -

       Когда-то знала вся страна.

      И мы сегодня в нашей школе

      …………………………….(нормы, сдадим, ГТО, Все)

1. Чтоб сильным быть и не болеть,

Чтоб Родине полезным стать,

Здоровье крепкое иметь –

………………………….(ГТО, нормы, обязан, сдать, Ты)

1. Спорт и физкультура-

вот мои друзья!

С ними я взрослею

…………………….(друзья, И, расту)

1. Нет ничего важней здоровья:

В здоровом теле дух здоров.

Сдавайте нормы ГТО все,

………………(докторов, Забудете, все).

1. **Работа в группах.**

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

( работы вывешиваются на доску и выбираются самые красивые)

**Y. Рефлексия**

**Учитель:**

- О чем мы сегодня говорили на уроке?

- С какой целью в России возродили ГТО?

- Необходим ли этот комплекс вам? Для чего?

       Действительно, каждый из нас хочет быть здоровым, сильным, ловким, выносливым. А для этого необходимо заниматься физкультурой и спортом. Меньше тратить времени на Интернет и различные виртуальные игры, больше быть на свежем воздухе, играть в подвижные спортивные игры. И даже если вы не достигнете высоких результатов в спорте, не станете олимпийскими чемпионами, - в любом случае вы станете хорошими работниками, которые будут трудиться на благо нашей Родины. Ведь не зря девиз нашего урока «Здоровая нация – процветание России!»

- А вы готовы к труду и обороне?