**Классный час на тему: «Готовы к ГТО!»**

*Девиз: Здоров будешь - все добудешь!*

**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 образ жизни;

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

**Применяемые технологии:**

технология сотрудничества, технология коллективного взаимообучения.

**Ход классного часа:**

**1. Вступительное слово.**

**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».

1. **История возникновения.**

"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.

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991.

Комплекс охватывал граждан СССР в возрасте, начиная от 10 и до 60 лет.

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).

 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.

**2. Возрождение традиций.**

Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО) с 1 сентября 2014 года.

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

По замыслу разработчиков, проект предполагает льготное использование объектов спорта, бонусы при поступлении в высшие учебные заведения и повышенные стипендии для студентов, предоставление премий по месту работы, другие формы поощрения для людей, которые ведут активный образ жизни.

**3. Современные нормативы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км(мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км(мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км(мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плаваниена 50 м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

**4. Заниматься спортом всегда модно.**

|  |  |
| --- | --- |
| http://www.apatitylibr.ru/images/stories/trener/gorkii.jpg**Максим Горький** (**1868-1936).** Произведения: роман «Мать», пьеса «На дне», повести «Детство», и др. **жонглирование гирями.****http://www.apatitylibr.ru/images/stories/trener/tolstoi.jpgЛев Толстой**.**(1828-1910).****Произведения: романы «Война и мир», «Анна Каренина» и др.*** ходьба
 |  **http://www.apatitylibr.ru/images/stories/trener/kuprin.jpg Александр Куприн (1870-1938).**Произведения: повести «Поединок», «Гранатовый браслет».* классическая борьба

**C:\Users\учитель\Desktop\1381822330_uandjelina.jpg Джоли** начала заниматься **кикбоксингом** за месяц до старта съемок фильма «Расхитительница Гробниц» и продолжает регулярные тренировки до сих пор. Кроме того, Джоли активно занимается **фехтованием кендо и стрельбой.** |
| **C:\Users\учитель\Desktop\1381822408_umil.jpg Мила Йовович** активно практикует занятия боевыми искусствами. Одно из основных ее увлечений - джиу-джитсу. А еще жизненной энергии Миле придают [занятия йогой](http://womens-place.ru/fitness/joga-fitnes-pilates-dlya-pohudeniya.html). * джиу-джитсу;
* йога
 | http://1.avatars.mds.yandex.net/get-entity_search/17809/37484903/S120xUОксана Федорова* танцы;
* занятия в тренажерном зале;
* степ и аква-аэробика
 |
| C:\Users\учитель\Desktop\TOP10_samyh_sportivnyh_zvezd_21-227x200.jpgАндрей Макаревич, лидер «Машина Времени» - профессиональный дайвер. Дайвинг | C:\Users\учитель\Desktop\i.jpgАнна Седокова. Анна считает, простой бег – наиболее эффективный способ держать себя в форме. Правда, у Седоковой есть еще одно хобби: хайкинг, а именно длительные прогулки в горах.бег;* хайкинг
 |
| C:\Users\учитель\Desktop\TOP10_samyh_sportivnyh_zvezd_41-215x250.jpgДима Билан выбирает себе под стать такой же модный вид спорта – теннис. Несколько раз в неделю он посещает корт и наслаждается игрой. К тому же, несколько часов в неделю певец проводит в тренажёрном зале. теннис;* тренажёрный зал
 | http://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=920e4d93dcc6b4a947df9bf74f94ed2a&n=24Гвен Стефани. Звезда ведет активный образ жизни: занимается тяжелой атлетикой и боксом и даже при этом ограничивает себя в еде* тяжелая атлетика;
* бокс;
* диета
 |
| C:\Users\учитель\Desktop\TOP10_samyh_sportivnyh_zvezd_81-235x250.jpgСветлана Ходченкова. Актриса много времени уделяет регулярным гимнастическим упражнениям и занимается балетом более двух часов каждый день.* гимнастика;
* балет
 | C:\Users\учитель\Desktop\TOP10_samyh_sportivnyh_zvezd_10-260x200.jpg Том Харди Популярность голливудского актера **Том Харди** все больше и больше набирает свои обороты. Практически ежедневные силовые тренировки, а также джиу-джитсу, бокс и хореография не прошли зря: любовь поклонниц ему обеспечена.* джиу-джитсу;
* бокс;
* хореография
 |

 **5. Викторина.**

1. **Задание 1. Ответить на вопросы.**

1. Родина олимпийских игр. (Древняя Греция).

1. Площадка для бокса. (Ринг).
2. Бечевка на луке для стрельбы. (Тетива).
3. Клетчатая прозрачная стенка на корте. (Сетка).
4. Часть игры в футбол. (Тайм).
5. Начало бега. (Старт).
6. Спортивное колющее оружие с клинком прямоугольного сечения. (Рапира).
7. Сигнал к началу боксерского поединка. ( Гонг).
8. Основатель современного олимпийского движения — барон ... де Кубертен. (Пьер).
9. Чистая победа в боксе.( Нокаут).
10. Шахматная королева. (Ферзь)
11. Имеет два конца и ни одного начала. (Палка)
12. Гимнасты в цирке. (Акробаты)
13. Континент, который на олимпийской символике обозначен кольцом зеленого цвета. (Австралия)
14. Спортивное соревнование, состоящее из двух видов упражнений. (Двоеборье)
15. Бой один на один. (Единоборство)
16. Как называется обувь для игры в регби? (Буцы)
17. Название площадки, на которой выступают боксёры? (ринг)
18. В каком виде спорта прославился Алексей Ягудин? (фигурное катание)
19. Общее название домашнего животного и гимнастического снаряда? (конь)
20. Самый титулованный хоккеист мира? (В. Фитисов)
21. Сколько минут идет футбольный матч? (90 минут)
22. На чем передвигаются биатлонисты? (лыжи)
23. Название саней, на которых спускаются с горы бобслеисты? (боб)
24. Какой город России выиграл право принять олимпиаду в 2014 года? (Сочи)

***Задание 2. Показать пантомиму на виды спорта:***

(каждой команде определяется 1 вид спорта, показывают пантомиму , а соперники должны угадать, учитывается массовость и эмоциональность команды, максимально 3 балла)

* теннис;
* бокс;
* фигурное катание.

***Задание 3. Конкурс на быстроту и сообразительность.***

(каждой команде дается кричалка ее нужно собрать и прокричать)

1. Речевки о здоровье:

Здоровье – это клад,

Здоровье – это сила.

Спортом занимайся

И будешь ты красивым!

2. Курению – нет!

Наркотикам – нет!

Здоровью и спорту

Огромный привет!

3. Побольше спортом занимайся

И водичкой обливайся!

И забудем мы тогда,

Кто такие доктора!

**Задание 4.** Разгадать ребусы про спорт.

**Подведение итогов конкурса.**

Сдать ГТО совсем непросто,

Ты ловким, сильным должен быть,

Чтоб нормативы победить,

Значок в итоге получить.

Пройдя же все ступени вверх -

Ты будешь верить в свой успех.

И олимпийцем можешь стать,

Медали точно получать.