Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя школа № 10 г. Павлово

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

**Подготовила: учитель начальных классов**

**Пчёлкина М. В.**

**2015 г.**

**Цель:** формирование ЗОЖ у детей - 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)**