

01.09.2015

3 класс

Единый урок: «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Цель: продвижение ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья детей и взрослых; познакомить учащихся с понятием «ГТО» и с историей развития комплекса ГТО в нашей стране; с основными видами испытаний и нормативов; расширять кругозор учащихся; формировать личностное мнение о комплексе ГТО;; воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, желание заниматься спортом.

Форма проведения: классный час

Оборудование: презентация, видеоролики.

Ход классного часа.

1. 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.

Но вот что такое

Значок «ГТО» ?

Об этом не знаем мы

НИЧЕГО!

2. - Ребята! Кто-нибудь знает, что такое ГТО?

- Может быть Главный Творец Образования?
- Нет, это министр образования ! Он не ходит в футболке и кепке.... А может быть это Гениальный Талантливый Отличник?
- Что же такое ГТО? Может быть, ваши дедушки и бабушки сдавали нормы ГТО и рассказывали вам об этом?
- Нет? Тогда я вам расскажу!

Слайд 2

- ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране 60 лет.
- А начиналось все в далеком 1931 году...

3. *Фрагмент из фильма «История ГТО. ГТО в России»*

Слайд 3

4. - В первые же годы участниками программы ГТО стали больше 6 миллионов человек.

Слайд 4

- Комплекс ГТО сдавали и взрослые и дети. В советском Союзе существовало 5 ступеней нормативов, которые зависели от возраста участников.

Слайд 5

- Сдавать нужно было самые разные виды упражнений. Бег, прыжки в длину и в высоту, плавание и метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба.

Слайд 6

- Выпускник! Будь готов пробежать 100 метров за 13 секунд!
- Призывник! Будь готов пробежать на лыжах 10 километров!
- Дедушка! Будь готов проплыть 100 метров!
- Будь сильным, выносливым, ловким!

Слайд 7

- Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО».
- Сегодня такой значок – это большая редкость. Но мы приглашаем вас на виртуальную экскурсию в необычный музей, где вы можете увидеть не только значок, но и другие необычные вещи, связанные с программой ГТО.

5. *Фрагмент из фильма «История спортивного ордена ГТО» .*

Слайд 8

6. «От значка ГТО – к олимпийской медали!» - так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских людей на занятия спортом. Многие замечательные советские спортсмены начинали свою спортивную карьеру с норм ГТО.

Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные артисты и композиторы, писатели и художники.

Слайд 9

Когда началась Великая Отечественная война, именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский писал: «Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

Слайд 10

По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Слайд 11

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

Слайд 12.

7. Музыка И.Дунаевский «Спортивный марш».

8. 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

И последняя 8 ступень "Здоровье и долголетие" для бодрых духом и телом людей 51-55 лет и старше.

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

Слайд 13

Подтягивания!
Скручивания!
Отжимания!
Прыжки в длину!
Приседания!
Бег!

Слайд 14

9. -Вот теперь вам понятно, что такое ГТО?

Ребята, а как вы считаете, зачем нужно заниматься спортом?

Новый день стучит в окно,
Новый день будить нас рад,
Получить скорей спеша
Свежей бодрости заряд.
Если хочешь быть здоровым
Без таблеток, без больниц
Спорт откроет мир огромный
Мир, не знающий границ.
На пробежку марш бегом!
Прочь тоска, унынье, лень.
Нет - болезням! Да - здоровью!
Каждый миг и каждый день!
Если вышел ты на старт,
Позови с собой друзей.
Нормативы ГТО сдавать
Вместе веселей.

10.*Музыка: Н.Н.Добронравов , А.Н. Пахмутова «Герои спорта»*