

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1 р.п. Мокшан

**ТЕМА:**

# «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Подготовила: классный руководитель

Дрёмова Н.А.

Участники:

учащиеся 10 класса

**2017/2018 учебный год**

**Цель:** Познакомить учеников с важнейшими жизненными ценностями позволяющими быть активным гражданином своей страны, способным противостоять негативным воздействиям агрессивной внешней среды.

**Задачи:** убедить в необходимости здорового образа жизни, формированию волевых качеств личности, необходимости занятий физкультурой и спортом; воспитывать чувство патриотизма, желание приумножать достижения своего народа.

**Оборудование:** компьютерная презентация «ГТО», воздушные шары, записки с описанием различных видов спорта, цветные карандаши, альбомные листы, анкета, таблица нормативов ГТО.

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

**А ты готов к труду и обороне?»**

## **I. Организационный момент**

## **II. Вступительная часть**

### **1. 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....*

### **2. 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.

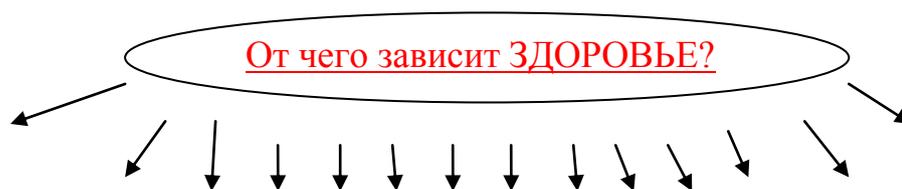
Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле.

Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Здоровый человек хорошо работает, учится, 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. Интерактивное упражнение «Гроно»



- 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.

### III. Основная часть

#### 1. 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 (ЗД) 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 году 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)*

Таблица вывешивается на доске, ученики определяют нормативы для своего  
возраста и сравнивают их со своими достижениями в виде анкеты  
Приложение1/



### III ступень, 11-12 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	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
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

\* Для беснежных районов страны.

\*\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

#### 3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полатгону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

## 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!

### IV. Закрепление.

#### 1. Игра «Спортивный калейдоскоп»

*(Над доской висят шары. Внутри каждого из них находится записка с описанием одного из видов спорта. Ученики делятся на 2 команды. Первая команда лопает шары, читая описание вида спорта, и не называя его, мимикой и жестами пытается передать информацию команде сидящей за партами. После каждого угаданного задания они меняются местами. Очки зачитываются как за показ, так и за отгадывание.)*

#### 2. Игра «Допиши стихотворение»

1) «Готов к труду и обороне!» -

Когда-то знала вся страна.

И мы сегодня в нашей школе

.....(нормы, сдадим, ГТО, Все)

2) Чтоб сильным быть и не болеть,

Чтоб Родине полезным стать,

Здоровье крепкое иметь –

.....(ГТО, нормы, обязан, сдать, Ты)

3) Спорт и физкультура-

вот мои друзья!

С ними я взрослею

.....(друзья, И, расту)

4) Нет ничего важнее здоровья:

В здоровом теле дух здоров.

Сдавайте нормы ГТО все,

.....(докторов, Забудете, все).

### 3. Работа в группах.

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

*(Класс делится на группы. Объявляется конкурс на лучшую эмблему комплекса ГТО для нашей школы. Ребята рисуют цветными карандашами. Если времени осталось мало, то завершить работу можно и дома, а итоги подвести на следующий день.)*

### У. 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?

**Интернет источники:**

1. Википедия «Готов к труду и обороне»  
[https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\\_к\\_труду\\_и\\_обороне\\_СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР);
2. [http://www.aif.ru/dontknows/что\\_такое\\_gto\\_i\\_pochemu\\_ego\\_hotyat\\_vozrodit](http://www.aif.ru/dontknows/что_такое_gto_i_pochemu_ego_hotyat_vozrodit)
3. <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>
4. <https://otvet.mail.ru/question/96842105>