

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

ЧАС ОБЩЕНИЯ

"Через нормы ГТО к здоровью!"



Подготовила:
классный руководитель 5 а класса
Рослякова Наталья Александровна

Участники:
обучающиеся 5 а класса

2017 г.

Цель: формировать понимание значения норм ГТО для ведения здорового образа жизни

Задачи:

1. Ознакомить с историей развития ГТО в нашей стране.
2. Формировать необходимые знания по нормативам ГТО.
3. Нацелить учащихся на подготовку и успешную сдачу норм ГТО.
4. Поддерживать и стимулировать коллективный поиск способов сохранения и укрепления здоровья.

Оборудование и оформление: мультимедийное оборудование, ПК, плакат, эмблемы, оборудование для конкурсов.

Основное содержание:

1. Вступительная часть

К.Р.: Здравствуйте, ребята! Сегодня мы поговорим о том, что нужно делать, чтобы быть здоровыми.

Чтобы мы были активными и непринужденно общались, возьмёмся за руки и пожелаем своему соседу что – либо приятное.

2. Основная часть:

А) Формирование команд

К.Р.: А сейчас мы сыграем в игру «Собери открытку». При входе в класс, вам дали часть открытки. У нас должно получиться 6 открыток.

Молодцы. А теперь прошу встать там, где ваша часть открытки.

Вот и получились наши команды. А открытки – это загадочные эмблемы команд.

Давайте представимся. (Ребята получают карточку с названием и девизом).

1 команда – «Улыбка»

Девиз: Жизнь без улыбки ошибка,

Да здравствует смех и улыбка!

2 команда - «Капитошка»

Девиз: Капитошка у руля,

Не сдаётся никогда!

3 команда - «Радуга»

Девиз: Мы как радуги цвета, неразлучны никогда!

4 команда – «Ну погоди!»

Девиз: Максимум спорта, максимум смеха!

Так мы быстрее добьемся успеха.

Если другой отряд впереди,

Мы ему скажем: «Ну погоди!»

5 команда – «Позитив»

Девиз: Все невзгоды укротив

Первым будет «Позитив».

6 команда – «Убойная сила»

Девиз: Противник не дремлет, противник не спит.

Но убойная сила всегда победит.

7 команда – «Крепыши»

Девиз: Пусть ещё мы малыши, но зато мы крепыши.

Бодро делаем зарядку – значит будет всё в порядке.
Прошу сесть за свои рабочие столы.

Б) Озвучивание темы классного часа. Работа над понятием «ГТО»

- Уважаемые участники команд, назовите тему классного часа.
- Запишем эти загадочные буквы в центре доски: «ГТО»
- Я прошу вас помочь мне объяснить такое загадочное понятие как «ГТО».
- У: Это сокращение слов «Готов к труду и обороне».
- Совершенно верно.
- Ребята, а какие люди готовы к трудовой деятельности, к обороне (защите) страны.
- Обсудите в своей команде и выскажите своё мнение.

- Слушаем выступления команд.

На доске появляется психологический портрет защитника и труженика страны.

(Сильный, смелый, выносливый, трудолюбивый, активный, справедливый, надежный (друг, товарищ) и т. д.)

- Молодцы ребята.
- Ребята, а что надо сделать, чтобы мы все стали таким? (Заниматься спортом, хорошо учиться, соблюдать режим дня, и т.д.)
- Совершенно верно. Мы должны подготовиться.
- Не случайно ведь прозвучало слово «готов» однокоренное слово «подготовиться».
- Тема классного часа «Через нормы ГТО к здоровью». Наша цель – подготовиться к встрече нового, а именно, комплекса ГТО. Давайте подумаем, о чем пойдет речь сейчас, выскажем свои предположения.
- Послушаем участников команд.
- Молодцы ребята. Вы выдвинули несколько предположений:
 1. Что такое здоровье, почему оно является главной ценностью.
 2. История ГТО. ГТО сегодня.
 3. Программа ГТО. Как подготовиться к сдаче ГТО.

3. Изучение предложенных разделов:

1 раздел. Что такое здоровье, почему оно является главной ценностью

- Ребята, предлагаю обсудить первый раздел.
 - Скажите, что такое здоровье? (Ответы детей.)
 - Молодцы, вы упомянули:
 1. Физическое здоровье.
 2. Социальное здоровье.
 3. Психологическое здоровье.
 4. Нравственное здоровье.
 - Почему важно здоровье?
 - Сейчас мы с вами будем бросать мяч и говорить, что надо сделать, чтобы сохранить здоровье.
 - Молодцы, ребята!
- #### **2 раздел. История ГТО.**

- А сейчас немного об истории ГТО (показ презентации).

Когда я училась в школе, то первый раз о ГТО я узнала, когда мы читали произведение С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое». Послушайте отрывок этого произведения:

Ищут пожарные,
Ищет милиция,
Ищут фотографии
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.
Много в столице
Таких же значков.
Каждый
К труду-обороне
Готов.

- На какие строки вы обратили внимание?

- К какому выводу они нас подводят?

- Какова история развития ГТО? Это долгий путь, начиная с 1930 года по 1991 год.

- В молодые годы ваших дедушек и бабушек, когда наша страна называлась СССР или Советский Союз, можно было часто встретить юношу или девушку с таким значком на груди. Именно то поколение хорошо помнят эти заветные буквы – ГТО, что означает «Готов к труду и обороне».

- Подумайте, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне?....

Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался такой значок, как награда — подтверждение того, что он

готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится.

- Так какова цель комплекса ГТО?

Цель комплекса ГТО – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

В программе участвовали граждане страны в возрасте от 10 до 60 лет. Для каждой возрастной группы были установлены соответствующие требования и нормативы физподготовки.

Сдавать нужно было такие виды упражнений, как бег, прыжки в длину и в высоту, плавание, метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба, велокросс, туристский поход и др.

Структура комплекса включает в себя следующие ступени:

- ☐ 1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
- ☐ 2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
- ☐ 3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
- ☐ 4 ступень "Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
- ☐ 5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
- ☐ 6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
- ☐ 7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
- ☐ 8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55 лет и старше.

Физминутка

- Предлагаю вам немного отдохнуть. Проведем весёлую зарядку.



ГТО сегодня

- Долгие годы про комплекс ГТО не вспоминали. Но в марте 2014 года президент Российской Федерации В. В. Путин подписал Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

3 раздел. Программа ГТО. Как подготовить к сдаче ГТО

- Ребята, давайте познакомимся с нормами ГТО.

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

-
бронзовы
й значок

- серебряный значок

- золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7.10	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)				7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами		Ладонями	Пальцами		Ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
		Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пресеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		5	6	7	5	6	7

Обсуждение.

- Давайте выполним наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу (достать пол). Это норматив 6.



- Молодцы, ребята!

4. Заключительная часть. Рефлексия.

- Проведем блиц - опрос:

1. ГТО расшифровывается так
2. Старт программы ГТО дал
3. К сдаче норм ГТО я
4. Для этого мне надо выполнять следующие упражнения
5. Моими единомышленниками в выполнении этой программы являются..
6. Думаю, что нормы ГТО наш класс
7. Я хочу пожелать своим одноклассникам

5. Подведение итогов.