

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»**



(классный час, посвященный возрождению норм ГТО)

*Подготовила: Карпушкина Е. И.,
классный руководитель 10 класса*

Мытищи 2015г.

Цель:

Подведение учащихся к пониманию ценности здоровья, здорового образа жизни.
Формирование ответственности за своё здоровье, жизнь и здоровье других людей.

Задачи:

Ознакомление с историей развития ГТО в нашей стране.

Формирование необходимых знаний по нормативам ГТО.

Нацеливание учащихся на подготовку и успешную сдачу норм ГТО.

Оборудование и оформление: мультимедийное оборудование, ПК.

1. Слово учителя.**История ГТО.**

- А сейчас немного об истории ГТО.

Ребята прослушайте отрывок из произведения С. Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое».

слайд №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.

Слайд №2.

Многие парни
Плечисты и крепки.
Многие носят
Футболки и кепки.

**Много в столице
Таких же значков.**

**Каждый
К труду-обороне
Готов.**

Кто же,
Откуда
И что он за птица
Парень,
Которого
Ищет столица?

Что натворил он
И в чем виноват?
Вот что в народе
О нем говорят.

Я думаю, все вы обратили внимание на строки «Знак ГТО у него на груди». Это было принято в СССР, что в общеобразовательных учреждениях, профессиональных и спортивных организациях существовала программа физкультурной подготовки под названием «Готов к труду и обороне», или ГТО.

«Готóв к трудú и оборóне СССР» (ГТО) — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи.

Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения.

Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепления здоровья граждан, являлся основой системы физвоспитания и был призван способствовать развитию массового физкультурного движения в Советском Союзе. 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.



- Если посмотреть на время создания произведения, а вернее его первого издания в газете «Правда», то это 9 октября 1937 года. Уже в это время в нашей стране было развито движение Готов к труду и обороне. И многие молодые люди, подростки серьезно относились к нему.

-Как вы думаете, почему?

1.- Какова история развития ГТО? Это долгий путь, начиная с 1930 года по 1991 год. Комплекс был разным, но всегда была одна цель его введения. Это забота о физической подготовке общества. Он охватывал население от 10 до 60 лет. Лица, сдавшие нормативы ГТО, получали нагрудные значки. Нормы варьировались для каждой группы по возрасту и полу.

Присмотр видеурока про ГТО

Сдача нормативов подтверждалась особыми значками. Чтобы получить такой значок, нужно было выполнить заданный набор требований, например: пробежать на скорость стометровку, отжаться определенное количество раз, прыгнуть с вышки в воду или метнуть гранату. В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет — «Почётным значком ГТО». Коллективы физкультуры предприятий, учреждений, организаций, добившиеся особых успехов по внедрению комплекса ГТО в повседневную жизнь трудящихся, награждались знаком «За успехи в работе по комплексу ГТО».



Значок «Отличник ГТО». Присуждался сдавшим нормативы на золотой значок IV ступени «Физическое совершенство» и вдобавок имевшим один 1-й разряд или два вторых разряда.

В конце марта 2014 года Президент Российской Федерации В. В. Путин подписал указ о старте проекта по возрождению в нашей стране спортивно-физкультурной системы «Готов к труду и обороне» (ГТО). Сообщение об этом передали все информационные агентства. Однако создается впечатление, что оценить и осознать в полной мере намеченное мы пока оказались еще не готовы. Между тем, значение этой инициативы – по-настоящему огромное. Прежде всего, подобная инициатива может быть реализована лишь в той стране, которая устремлена в будущее. И поддержана эта инициатива может быть только здоровым, целеустремленным, полным оптимизма обществом. Трудно себе представить, чтобы подобная инициатива могла быть с энтузиазмом воспринята там, где царит уныние и пессимизм. Вырождение большинства европейских наций, на смену которым на их же собственной исторической территории приходят десятки миллионов переселенцев из арабских и африканских стран, сегодня ни у кого не вызывает ни малейшего сомнения. Но это – не про Россию! Стоило бросить клич – и он сразу был подхвачен тысячами и миллионами тех, кому не нужно рассказывать о том, что значило для всех нас в свое время это движение и воодушевляющие слова – «Готов к труду и обороне!».

Нет, это не просто спортивно-физкультурное, оздоровительное движение, это – еще и одна из наших великих духовных скреп, слова, которые всегда звучали как пароль: «Готов к труду и обороне!» В свое время они объединяли весь народ, разгромивший фашизм, одержавший победу в Великой Отечественной войне. Столь же актуально они звучат и сегодня при всех очевидных внешних и внутренних угрозах. Это движение, как и любое другое массовое общественное движение не может быть только чисто спортивно-физкультурным и оздоровительным. Оно обязательно будет свидетельствовать еще и о духовном возрождении, глубокой связи времен и традиций, обретающих преемственность от поколения к поколению, свидетельствовать о единстве и целеустремленности страны и народа в исторической перспективе. Движение под девизом «Готов к труду и обороне!» несомненно будет носить глубокий патриотический характер.

Приложение 1. Для учителя. История ГТО.

1. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» - первое упоминание о введении единого критерия оценки физической подготовки.
2. 11 марта 1931 года утверждение проекта комплекса ГТО.
3. ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.
4. В 1931 году значкистами ГТО стали 24 тысячи физкультурников, в 1932-м — 465 тысяч и в 1933 году 835 тысяч физкультурников
5. В 1932 году была введена 2-я ступень комплекса ГТО, содержащая 25 норм: 3 теоретических требования и 22 практических испытания по различным видам физических упражнений. Она была значительно сложнее. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.
6. В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.
7. в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО
8. 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».
9. 1 января 1940 вступил в действие новый комплекс ГТО.
10. 1946—1954 г совершенствование комплекса ГТО.
11. 1955 -1958 г. совершенствование комплекса ГТО.
12. 1959 – 1971 г. изменение комплекса.
13. 1 марта 1974 г. введен новый комплекс ГТО.

Приложение 2.

Обязательные и по выбору виды испытаний, Нормы ГТО, для юношей и девушек 10-11 классов, 16-17 лет для получения бронзового, серебряного и золотого знака, дающих баллы при поступлении в вуз

Сдача норм ГТО возрождается в России. При этом, знаки ГТО будут предоставлять дополнительные льготы при поступлении в вузы и ссузы: до 10 баллов. Это хороший стимул для выпускников прилагать усилия в данном направлении. Тем более, что достижения результатов на бронзовый, серебряный и золотой знаки вполне по силам многим учащимся.

Какие достижения требуются для получения знаков ГТО смотрите в нормах, приведенных в таблице ниже...

Юноши и девушки 10-11 классов, среднее профессиональное образование. 16- 17 лет Виды испытаний (тесты) и нормы

№	Виды испытаний	Юноши	Девушки
---	----------------	-------	---------

п/п	(тесты)	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	9	10	16

5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10

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)	1S	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	5	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

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