

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное профессиональное
Образовательное учреждение
«Солнечный промышленный техникум»
(КГБ ПОУ СПТ)

Методическая разработка классного часа по теме :
«ГТО – одна страна, одна команда!»

Автор: Малахова Ольга Дмитриевна
руководитель физического воспитания
КГБ ПОУ СПТ

р.п.Солнечный
2018 год

Классный час
по теме :
«ГТО – одна страна, одна команда!»

Звучит песня

Цель:

Подведение обучающихся 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 обучающихся на подготовку и успешную сдачу тестов ГТО.

Оборудование и оформление: мультимедийное оборудование, ПК.

Основное содержание:

1. Вступительная часть

(отрывок из поэмы С.Я.Маршака «Рассказ о неизвестном герое»)

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.
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.
Ехал
Один
Гражданин
По Москве -
Белая кепка
На голове,-
Ехал весной
На площадке трамвая,

Что-то под грохот колес
Напевая...
Вдруг он увидел -
Напротив
В окне
Мечется кто-то
В дыму и огне.
Много столпилось
Людей на панели.
Люди в тревоге
Под крышу смотрели:
Там из окошка
Сквозь огненный дым
Руки
Ребенок
Протягивал к ним.
Даром минуты одной
Не теряя,
Бросился парень
С площадки трамвая
Автомобилю
Наперерез
И по трубе
Водосточной
Полез.
Третий этаж,
И четвертый,
И пятый...
Вот и последний,
Пожаром объятый.

Черного дыма
Висит пелена.
Рвется наружу
Огонь из окна.
Надо еще
Подтянуться немножко.
Парень,
Слабея,
Дополз до окошка,
Встал,
Задыхаясь в дыму,
На карниз,
Девочку взял
И спускается вниз.

Эта поэма была написана в 1937 году, и эта строчка «Знак ГТО» была в то время понятна любому.

Сегодня 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, приносить пользу себе и окружающим.

- А как вы думаете, от чего зависит здоровье? (ответ обучающихся)

- Как думаете, правительство России заботится о здоровье своего народа?
(ответ обучающихся)

- Почему наше государство заботится о том, чтобы его граждане были здоровы? (ответ обучающихся)

Так вот для этой цели и служит комплекс ГТО. А как расшифровывается аббревиатура ГТО? (ответ обучающихся)

2. Основная часть

Автором первого комплекса ГТО был Иван Осипов, которому 11 марта 1931 года, в день официального старта комплекса ГТО, было всего 20 лет. К испытаниям допускались женщины от 17 лет и мужчины от 18 лет. Для удобства все желающие разделялись на группы:

- 17-25 лет; 18-25 лет
- 25-32 года; 25-35 лет
- старше 32 лет женщины и старше 35 лет мужчины.

Перед тем, как приступить к выполнению нормативов, всех испытуемых осматривал врач.

Зачем нужно было сдавать нормы ГТО? Не сдавать нормы ГТО было признаком слабости тела, что в те времена было не то что немодным, но просто недопустимым.

Сначала в движении ГТО была одна ступень, включающая в себя 21 испытание, среди которых было 15 практических и 6 теоретических.

Теоретические испытания включали в себя знания по гражданской обороне и военному делу.

В практические испытания входили:

- бег на различные дистанции;
- метание гранаты;
- прыжки в высоту и длину;

- лазание по канату, шесту;
- подтягивания;
- плавание;
- езда на велосипеде, мотоцикле, автомобиле или тракторе;
- гребля;
- бег на лыжах;
- верховая езда и передвижение в противогазе;
- передвижение с патронным ящиком весом 32 кг на расстояние 50 метров.

Со временем были введены дополнительно: фехтование, прыжки в воду и преодоление военного городка.

Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Те, кто успешно выполнял испытания и был награжден значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях и физкультурных праздниках республиканского, всесоюзного и международного масштаба.

В 1934 году было организовано движение «Будь готов к труду и обороне» (БГТО) для детей с 10 лет. Мальчики и девочки проходили 16 испытаний:

- бег на короткие и длинные дистанции;
- метание гранаты;
- прыжки в высоту и длину;
- бег на лыжах;
- ходьба в противогазе;
- гимнастические упражнения ;
- переноска тяжестей;
- упражнения на равновесие;
- подтягивание;

- лазание.

За время существования комплекса его нормативную часть не раз изменяли. Наиболее крупные изменения вносились в 1940, 1947, 1955, 1965 и 1972 годах.

Введенный в 1972 году новый комплекс позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в каждом коллективе, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан. Расширились возрастные рамки комплекса: добавились ступени для школьников 10 - 13 лет и трудящихся 40 -60 лет.

Для постоянного стимулирования населения к занятиям физической культуры и спортом, для каждой его ступени установлены нормативы нескольких уровней сложности.

При выполнении нормативов Комплекса ГТО участники награждались серебряными и золотыми знаками отличия, для 5-й ступени предусматривался только золотой значок, а для 4-й, кроме того, золотой с отличием.

В 1991 году 60 летняя история комплекса замерла...

В данное время перед нашей страной стоят те же самые задачи. Поэтому 24 марта 2014 г. принят Указ Президента Российской Федерации №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Однако в отличие от первого, современный комплекс ГТО уже охватывает несколько возрастных категорий и самый младший возраст, допущенный к испытаниям – дети от 6 лет. Граница для старшего возраста не установлена.

Современный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по 3

уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

Виды испытаний направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей.

Перед выполнением испытаний комплекса ГТО вам необходимо

1. получить допуск медицинского работника
2. пройти регистрацию на сайте GTO.ru (видео-ролик)
3. давайте вместе посмотрим видео-ролик «Как правильно сдавать тесты ГТО»

по результатам тестирования, если вы выполнили все испытания, вам присваиваются знаки: ЗОЛОТОЙ, СЕРЕБРЯНЫЙ, БРОНЗОВЫЙ и выдается номерное удостоверение.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я».

Подготавливая себя к выполнению испытаний комплекса, Вы оттачиваете свою координацию, становитесь более целеустремленными, морально и физически закаленными.

Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина России, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия ГТО у поступающих на обучение в высшие образовательные учреждения дает им право на дополнительные баллы.

На сегодняшний день в нашем техникуме за 2016 – 2017 учебный год получили 23 студента знаки отличия ГТО, из них:

- золотой знак получили – 3 студента;
- серебряный знак получили – 4 студента;
- бронзовый знак получили – 16 студентов.