

**Рекомендации по работе с презентацией к тематическому занятию
(классному часу) «ГТО – путь к здоровью»
для обучающихся 5–11-х классов**

Цель: формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни;
- воспитание чувства патриотизма у обучающихся;
- привлечение обучающихся к подготовке и сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- формирование у обучающихся понимания роли занятий физической культурой в сохранении и укреплении здоровья.

Методический материал носит рекомендательный характер. Учитывая особенности каждого класса, учитель может варьировать задания, их количество и этапы занятия.

Слайд	Комментарий для учителя
	<p>Учитель предлагает обучающимся посмотреть ролик про историю ГТО и ответить на вопросы. (http://www.youtube.com/watch?v=2DGCgy1cB1c)</p> <p>Вопросы: Как вы думаете, чем была вызвана необходимость введения первого комплекса ГТО? По вашему мнению, существовала ли необходимость в возобновлении комплекса ГТО? Почему?</p>
	<p>Опираясь на ответы обучающихся, учитель формулирует тему классного часа.</p> <p>Для справки: В 2014 году президент Российской Федерации В.В. Путин издал указ о создании современного физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>

Что такое комплекс ГТО?



Для справки:

ГТО – Общероссийское движение «Готов к труду и обороне» – программа физкультурной подготовки существовала в нашей стране с 1931 по 1991 год и охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет. С ликвидацией Советского Союза комплекс ГТО прекратил своё существование. С 2014 года происходит возрождение комплекса в условиях современной России.

Современный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к выполнению государственных требований комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки, в учреждениях дополнительного образования (спортивных клубах) и самостоятельно.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по трём уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.

I. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ – возрастная группа от 70 лет и старше.

Значкисты ГТО в годы ВОВ



Для справки:

В годы Великой Отечественной войны формировались подразделения из спортсменов – значкистов ГТО, которые успешно решали боевые задачи.

Например:

Братья Знаменские (Серафим и Георгий) – чемпионы СССР по лёгкой атлетике.

Мешков Леонид Карпович – чемпион СССР по плаванию.

Вопрос:

Какие качества (физические и моральные), необходимые для выполнения боевых задач, развиваются в процессе занятий спортом?

Зачем нужен комплекс ГТО?



Вопрос:

Нужен ли современному обществу комплекс ГТО? Если да, то зачем?

Учитель, опираясь на ответы обучающихся, направляет их к следующим выводам о значении комплекса ГТО:

увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий.

Почему важно регулярно заниматься физической культурой или спортом?



Вопросы:

Почему важно регулярно заниматься физической культурой?

Выскажите свои предположения, почему государству важно физическое здоровье населения?

Преимущества подготовки и сдачи норм комплекса ГТО





Для справки:

Укрепление здоровья в процессе систематических занятий физической культурой, а вследствие – отсутствие болезней, хорошее самочувствие – самая лучшая награда.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение в вуз будет учитываться при приёме.

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена повышенная государственная академическая стипендия.

	<p>В 2016 году Правительством будет разработана программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО».</p>
<p>Что можно делать уже сейчас для успешного выполнения упражнения комплекса?</p> 	<p>Учитель предлагает тему к обсуждению: Что вы можете начинать делать уже сегодня для успешной сдачи норм комплекса ГТО?</p> <p>Корректируя рассуждения обучающихся, учитель направляет их к следующим выводам:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Необходимо вести здоровый образ жизни (зарядка, физические нагрузки, правильное питание). 2. Посещать уроки физической культуры, спортивные залы, фитнес-центры. 3. Сформировать индивидуальный план самостоятельных занятий.
<p>Самостоятельные тренировки</p> 	<p>Вопрос: Как вы считаете, достаточно ли уроков физической культуры, для того чтобы поддерживать себя в хорошей физической форме и успешно выполнить нормативы ГТО? Почему? При ответе на вопрос обсуждается важность самостоятельных тренировок для поддержания физической формы и выполнения норм ГТО. В ходе обсуждения можно коснуться темы ведения спортивного дневника как инструмента для более эффективного достижения поставленной цели.</p>
	<p>Учитель знакомит обучающихся со структурой современного комплекса ГТО.</p> <p>Задание: Определите вашу ступень для выполнения норм комплекса ГТО. Ознакомьтесь с результатами нормативов согласно вашей ступени и рекомендациями к недельному двигательному режиму. Сравните свой двигательный режим с рекомендованным. Сделайте вывод о необходимости изменить свой двигательный режим.</p>

<p style="text-align: center;">Алгоритм сдачи норм комплекса ГТО</p>  <p style="text-align: center;">Твои 5 шагов до знака</p>	<p>Учитель знакомит обучающихся с алгоритмом сдачи норм комплекса ГТО.</p> <p>Если есть техническая возможность, можно пройти на сайт gto.ru, зарегистрироваться на нём, получить ID номер.</p>
<p style="text-align: center;">Обязательные к тестированию упражнения</p>  <p>Подтягивание</p> <p>Бег на длинные дистанции (2 или 3 км)</p> <p>Спринтерский бег (60 или 100м)</p> <p>Наклон вперед</p>	<p>Обучающиеся знакомятся с упражнениями, обязательными к тестированию в рамках сдачи норм комплекса ГТО.</p> <p>Задание:</p> <p>Ознакомьтесь с результатами обязательных к тестированию упражнений.</p> <p>Сравните свои результаты на уроках физической культуры с результатами в таблице.</p> <p>Сделайте вывод о возможности получения знака отличия ГТО.</p> <p>Вопрос:</p> <p>Какое физическое качество отвечает за выполнение каждого упражнения?</p>
<p style="text-align: center;">Знаки отличия комплекса ГТО</p> 	<p>На слайдах показаны знаки отличия разных эпох, вручаемые за успешное выполнение комплекса ГТО.</p> <p>Задание:</p> <p>Сравните знаки отличия. Предположите, какой знак относится к современному комплексу ГТО, а какой – к эпохе ГТО СССР. Аргументируйте свой ответ.</p>
	<p>На слайде указан один из модных слоганов про комплекс ГТО.</p> <p>Задание:</p> <p>Объединившись в группы, придумайте свои слоганы или нарисуйте мотивирующие плакаты.</p>

Дополнительные источники:

<http://slovo.mosmetod.ru/proekty/proekt-yubilejnyj-urok/itemlist/category/237-gotov-k-trudu-i-oborone> – разработанный урок по теме ГТО.

<http://gto.ru/norms> – нормативы комплекса ГТО с результатами.