

Муниципальное общеобразовательное учреждение -
средняя общеобразовательная школа №8 г. Аткарска Саратовской области

Внеклассное мероприятие
на тему:
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»
для учащихся 6 класса.

Подготовила: Гамидова Т. А.
учитель физической культуры МОУ СОШ №8

2021-2022 учебный год

Тема внеклассного мероприятия: готов к труду и обороне (ГТО)

Цель: популяризация здорового образа жизни.

Задачи: Познакомить учеников с важнейшими жизненными ценностями позволяющими быть активным гражданином своей страны, способным противостоять негативным воздействиям агрессивной внешней среды; 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: «Шагаем в ногу с ГТО»

- 1) **Организационный момент**
- 2) **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?

Физкультурой мы, друзья, любим заниматься.

Спорт, подвижная игра - нужное занятие.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Если вновь не получается это упражнение,

Нужно просто повторить трудное движение.

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Тренировка и труд вместе в спорте идут!

Тренировка и труд нам удачу принесут!

Дай мне руку, улыбнись!

Спорт продлит нам нашу жизнь!

Да, лучше будь активным и здоровым, чем пассивным и больным!

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.

3) **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 эмальями. 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/

4). Закрепление.

1. 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).

2. Работа в группах.

Спортивная викторина.

- как называются соревнования велосипедистов и лыжников? (гонки)
- что стремится установить спортсмен? (рекорд)
- как называется покрытие футбольного поля? (газон)
- наказание в спортивных играх. (удаление)
- спортивный переходящий приз. (кубок)
- в какой игре используется клюшка и шайба? (в хоккее)
- лучшая тяжесть для любителей утренней зарядки. (гантели)
- сколько игроков в футбольной команде? (11)
- инструмент спортивного судьи. (свисток)
- танцор на льду (фигурист)
- как часто проводятся Олимпийские игры? (1 раз в четыре года)
- страна Олимпийский игр 2014 года (Россия. Г.Сочи)
- как сейчас на новом значке расшифровывается ГТО? (Горжусь тобой отечество)
- назовите 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «с»

5) Заключение

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?

Форма знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» будет выглядеть так, как раньше. Это будет многоконечная звезда, в центре – окружность с изображением бегущего спортсмена. Фон окружности отличается в зависимости от вида значка: золотой, серебряный и бронзовый.

У обладателей золотого значка спортсмен будет изображен на красном фоне, у серебряного значка – на синем и у бронзового – на зеленом. На каждом фоне также предусмотрено изображение восходящего солнца. Окружность в верхней части обрамляют дугообразные лучи, а в нижней части – лавровые ветки.

Программа «Горжусь тобой, Отечество» будет рассчитана на 11 ступеней достижений, которые также будут отражаться на лицевой стороне значка. Кроме того, каждый отличившийся спортсмен будет награжден и удостоверением, в котором будут описаны нормативы и достижения, за которые вручен знак ГТО.



Таблица нормативов для III ступени ГТО
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

Утверждены
приказом Минспорта России
от «08» июля 2014 г. № 575

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

III. СТУПЕНЬ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230

6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7			

*Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

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
3. <http://gto-normativy.ru/tablica-normativov-gto-2014/>
4. <https://otvet.mail.ru/question/96842105>