**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**КАРАСЁВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

Тел.: 8(496)6179-997, 8(496)6179-998 140451, Московская область, Коломенский район, E-mail: shkolаkar@mail.ru поселок Лесной, улица Школьная, дом 1.

**Классный час для обучающихся 7 класса**

**«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**



**Классный руководитель**

**Целоусова С.Б.**

**1 сентября 2015 г.**

**Цель:** продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей и взрослых.

**Форма проведения**: классный час с приглашением родителей.

**Ход мероприятия**

**Педагог:** Слышите? Звенит школьный звонок. Он молчал целое лето и очень скучал по ученикам. И сегодня он просто звоном заливается – радостный, звонкий, школьный звонок.

Здравствуйте ребята, надеюсь, у вас хорошее настроение и можно начать урок. Пусть он откроет вам радость познания и радость общения. Давайте улыбнёмся и пожелаем добра друг другу:

-Я желаю тебе сегодня добра.

- Ты желаешь мне сегодня добра.

- Мы желаем друг другу сегодня добра.

**Формулировка цели:**

-Ребята, в начале урока вы все получили воздушные шары разных цветов. Предлагаю вам разделиться на три группы. Первая группа (ребята, у которых шары малинового цвета); вторая группа (ребята, у которых шары изумрудного цвета); третья группа (ребята, у которых шары розового цвета). - Как вы думаете, если сложить первые буквы слов-названий цветов ваших шариков, то какое слово получится? (мир)

**Педагог:** В этот праздничный день я приглашаю вас на самый главный урок – Урок мира. Что же мы подразумеваем под этим ёмким, коротким и таким важным словом? (ребята высказываются).

**1 ученик:**

Нас мир удивительный всех окружает:

Дождинки стучат и солнце сияет,

Мяукает кошка, собака рычит,  
Кто-то хохочет, а кто-то ворчит.

Листва на деревьях от ветра шуршит.

**2 ученик:**

Птичка чирикает, потом замолчит.

Как мир наш прекрасен, его береги,

Его охраняй, цени и люби!

**Педагог:** Вы правы! Окружающий нас мир нужно беречь, быть благодарным жителем Планеты Земля, своей страны России, своего родного города.

Жизнь человека – ценность большая,  
Пусть жизни и миру не угрожают те,  
Кто мечтает мир растоптать,  
Будем ребята мир охранять.  
Хрупок наш мир, как хрусталь, как стекло.  
Мирное солнце, пусть светит оно.  
В мире нам радостно, весело жить,  
Будем, ребята в мире дружить!

Действительно мир всегда начинается с дружбы. Не воевать, а дружить странами, городами, семьями. И в нашей школьной семье пусть всегда светит солнце дружбы, так мы сохраним мир. А что же объединяет всех людей на земле? (ответы детей).

Это, ребята, спорт. Основатель Олимпийских игр современности Пьер де Кубертен сказал так: О спорт, ты - мир! Как вы понимаете эти слова? (ответы детей)

Еще в древней Греции во время проведения Олимпийских игр прекращались все войны.

Спорт – это согласие, сближение людей разных национальностей, он заставляет уважать друг друга. Спорт - источник благородного, мирного, дружеского соревнования. Спорт - это мир.

*Сегодня спорт сближает всех людей,*

*"Быстрее, выше, дальше с каждым годом*

*И с каждой новой встречей всё дружней”.*

Спортом надо заниматься, чтобы укрепить свое здоровье, быть активным, энергичным. Занятия спортом помогут вам успешно учиться, планировать свой день. Пусть не станете вы олимпийским спортсменом, но приобретете выносливость, меньше будете болеть, легко выполнять нормативы на уроках физкультуры. А в этом вам помогут нормы ГТО.

*Звучит мелодия песни «Закаляйся»*

**1 ученик:**

Готов к труду и Обороне",  
девиз мы видим на значке.  
Кто знает, что это такое?  
Где надпись крупно ГТО!  
О нём студенты знали все,  
и в школе знали тоже,  
Сдавали нормы ГТО,  
на ловкость, силу, скорость!

**2 ученик:**   
Значок спортивный ГТО!  
Почётный знак!  
Отличник в спорте!  
Будь лучшим!  
Его ты заслужи!  
Готов к труду и Обороне!

**1 ученик:** Ребята! Кто-нибудь знает, что такое ГТО?

**2 ученик:** Может быть Главный Творец Образования?

**1 ученик:** Нет, это министр образования ! А может быть это Гениальный Талантливый Отличник?

**Ведущий:** Что же такое ГТО? Может быть, ваши дедушки и бабушки сдавали нормы ГТО и рассказывали вам об этом?

**Ведущий:**  Нет? Тогда расскажем мы!

**Ведущий:** ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране 60 лет.

**Ведущий:** А начиналось все в далеком 1931 году…

*Просмотр фильма «История ГТО в России»*

**Ведущий:** В первые же годы участниками программы ГТО стали больше 6 миллионов человек.

**Ведущий:** Комплекс ГТО сдавали и взрослые и дети. В советском Союзе существовало 5 ступеней нормативов, которые зависели от возраста участников.

**Ведущий:** Сдавать нужно было самые разные виды упражнений. Бег, прыжки в длину и в высоту, плавание и метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба.

**Ведущий:** Выпускник! Будь готов пробежать 100 метров за 13 секунд!

**Ведущий:** Призывник! Будь готов пробежать на лыжах 10 километров!

**Ведущий:** Дедушка! Будь готов проплыть 100 метров!

**Вместе:** Будь сильным, выносливым, ловким!

**Ведущий:** Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку. Сдача нормативов подтверждалась специальными серебряными и золотыми значками ГТО. Те, кто сдавал нормативы в течение нескольких лет, получали значок «Почетный значок ГТО».

**Ведущий:** Сегодня такой значок – это большая редкость. «От значка ГТО – к олимпийской медали!» - так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских людей на занятия спортом. Многие замечательные советские спортсмены начинали свою спортивную карьеру с норм ГТО.

**Ведущий:** Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные артисты и композиторы, писатели и художники.

Благодаря активизации физкультурного движения уже в 1934 году в стране насчитывалось около 5 миллионов физкультурников, половина из которых была значкистами ГТО. Большая притягательная сила комплекса ГТО открыла дорогу в спорт для миллионов юношей и девушек. Выполнением нормативов ГТО начали свой путь замечательные советские спортсмены, ставшие победителями крупнейших международных состязаний, высоко поднявшие над миром знамя советского спорта. «От значка ГТО – к олимпийской медали!» - так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских граждан на ежедневные занятия физкультурой, спортом, утренней гимнастикой. Получение и дальнейшее ношение значка ГТО было почетным, обеспечивало дорогу в большой спорт. Во времена обязательных нормативов ГТО граждане СССР претендовали на медали на многих международных соревнованиях, становились рекордсменами почти во всех видах спорта. Семидесятые годы прошлого века проходят под эгидой массовых спортивных состязаний на основе ГТО. Так, с 1974 года в СССР начинаются всесоюзные первенства по многоборьям ГТО, которые всего через год объединяют под своей эгидой 37 миллионов участников, из них пятьсот человек выходят в финал. Призеры четвертой ступени автоматически становятся мастерами спорта СССР. За последовавшие семь лет чемпионами районов, городов, областей и республик стали свыше 350 тысяч юношей и девушек, среди них 77 чемпионов СССР по многоборью ГТО и 100 — первые в истории движения мастера спорта по многоборью ГТО. С 1974 года в движение активно включились молодежные издания. «Комсомольская правда» стала первой газетой, на призы которой организовывался чемпионат СССР. В нем разыгрывалось первенство в четырех возрастных категориях. В программу соревнований входили такие виды спортивных состязаний, как бег на 100 метров, метание гранаты, стрельба, плавание на 100 метров, легкоатлетический кросс. Самая титулованная участница 9-кратная чемпионка СССР Наталья Богословская по итогам соревнований была удостоена звания «заслуженный мастер спорта». На старты по сдаче ГТО выходили известные ученые, спортсмены, герои труда. Академик Павлов и писатель Максим Горький приветствовали интерес населения к физической культуре и спорту. Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные звезды спорта и культуры СССР, Аркадий Гайдар, братья Знаменские, прославленные игроки московского «Спартака», Василий Соловьев-Седой.

**Ведущий:** Когда началась Великая Отечественная война, именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский писал: « Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

**Ведущий:** По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Ведущий:** Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия. Получение такого значка может стать бонусом при поступлении в институт.

*Игра «Собери значок»*

**Ведущий:** Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:

**Ведущий:** 1 ступень "Играй и двигайся» для детей 6-8 лет

**Ведущий:** 2 ступень "Стартуют все" для ребят 9-10 лет

**Ведущий:** 3 ступень "Смелые и ловкие" для учеников 5-6 классов

**Ведущий:** 4 ступень " Олимпийские надежды " для спортсменов 13-15 лет

**Ведущий:** 5 ступень "Сила и грация" для старшеклассников 16-17 лет

**Ведущий:** 6 ступень "Физическое совершенство" для молодых людей 18-30 лет

**Ведущий:** 7 ступень "Бодрость и здоровье " для активных людей 41-50 лет

**Ведущий:** И последняя 8 ступень "Здоровье и долголетие" для бодрых духом и телом людей 51-55лет и старше.

**Ведущий:** А упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры.

**Ведущий:** Подтягивания!

**Ведущий:** Скручивания!

**Ведущий:** Отжимания!

**Ведущий:** Прыжки в длину!

**Ведущий:** Приседания!

**Ведущий:** Бег!

**Ведущий:** Подробно узнать о нормативах ГТО вашей группы вы можете на официальном сайте, а также сайте школы.

**1девочка:** Вот теперь мне понятно, что такое ГТО?

**2 девочка:** А я так и не поняла, зачем мне нужен этот …ГТО.

**Педагог:** Отличившихся в сдаче норм ГТО будут поощрять бронзовыми, серебряными и золотыми значками. Человеку необходимо будет выполнить определенный минимум упражнений для их получения. Комплекс рассчитан на 11 ступеней, каждая из которых будет отражаться на лицевой стороне значка.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия. В 2016 году Правительством будет разработана программа стимулирования и поощрения «значкистов ГТО».

***Дизайн нового значка ГТО***

Правительство уже определилось с дизайном знака отличия за спортивные достижения во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Знак отличия ГТО имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета для золотого знака отличия, синего — для серебряного значка, а для бронзового решили выбрать зеленый цвет c изображением восходящего солнца.

Внизу будет выполнена надпись «ГТО» красного цвета. В верхней части знака — изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цветов флага России. Также внизу значка будет находиться цифра — от 1 до 11 (ступени достижении).

К значку ГТО будет выдаваться и удостоверение темно-бордового цвета размером 16х11 см с описанием, за какие именно нормативы был вручен знак Готов к труду  и обороне.

Изготавливать значок будут из обычного железа с покрытием, имитирующим золото. Ранее такие значки изготавливались из меди или латуни, но чуть позже в качестве сырья для производства стал использовать алюминий. Размер значка небольшой — 2,4х2,4 см, а его толщина составит 1,2 мм

**Ведущий:** Ребята, а как вы считаете, зачем нужно заниматься спортом? Для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?

*Ребята отвечают свободно, обсуждают.*

**Учитель:**

Ответ на этот вопрос для каждого молодого человека может быть свой. Кто-то хочет сравнить себя со старшими членами семьи, имеющими советский знак ГТО. Кто-то хочет попробовать достичь конкретного результата и проверить свою силу воли и настойчивость. А кто-то просто привык быть первым в учёбе и спорте. Все люди разные. Однако, у всех, кто добровольно решил пройти испытание комплексом ГТО, есть одна общая черта, – целеустремлённость. Именно эта черта является наиболее важной для людей XXI века. Только целеустремлённые и физически подготовленные люди смогут добиваться успеха в условиях конкуренции на рынке труда!

Учитель: ГТО- друг здоровья. А Вы сможете сдать нормативы?

Знакомство с нормативами*. (****Приложение 1)*** Распечатать, раздать (подготовить заранее) нормативы, соответствующие возрасту учащихся.

**Учитель**: А сейчас мы с Вами проведем анкетирование. (Ученики заполняют анкеты).

**Ведущий:**

Новый день стучит в окно,

Новый день будить нас рад,

Получить скорей спеши

Свежей бодрости заряд.

**Ведущий:**

Если хочешь быть здоровым

Без таблеток, без больниц

Спорт откроет мир огромный

Мир, не знающий границ.

**1 девочка:**

На пробежку марш бегом!

Прочь тоска, унынье, лень.

Нет - болезням! Да - здоровью!

Каждый миг и каждый день!

**2 девочка:**

Если вышел ты на старт,

Позови с собой друзей.

Нормативы ГТО

Сдавать вместе веселей.

**Классный руководитель.** Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Чемпионы ГТО были кумирами всей страны. Ими восхищались, им подражали, с них брали пример. Какие чувства вы испытывали, знакомясь с ГТО? Хотели бы вы получить значок ГТО? Мне бы хотелось пожелать вам успехов в спорте, в скором времени сдать нормы ГТО и получить золотые значки!