

*Пойманова Светлана Викторовна*

*Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение лицей № 11*

*Город Россошь, Воронежская область*

## КОНСПЕКТ УРОКА ЗНАНИЙ «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

**Цель:** приобщение детей к спорту; воспитание патриотизма, уважения к своему прошлому; пропагандировать здоровый образ жизни, развивать коммуникативность, положительные эмоции.

**Регулятивные УУД:** уметь самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.

**Познавательные УУД:** уметь ориентироваться в понятии ГТО: самостоятельно выяснить необходимые комплекс мероприятий для своего возраста, сравнивать, анализировать, делать выводы.

**Коммуникативные УУД:** уметь доносить свою позицию до других, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы, слушать и понимать речь товарищей, уметь работать в парах, вести диалог.

**Оборудование:** проектор, компьютер, экран, музыкальное сопровождение, карточки с заданиями.

### ХОД УРОКА

**1 этап.** Организация начала урока. Слайд 2: ГТО – путь к здоровью!

**2 этап.** Актуализация знаний и умений. Постановка проблемного вопроса. Знаете, как расшифровать ГТО? Может так: грамотный талантливый обучающийся или готовый трудиться обучающийся?



-Я помогу вам ответить на вопрос. Отгадайте загадки, и вам станет понятно, о чём пойдёт речь на уроке. (Учитель загадывает обучающимся загадки о здоровье, спорте (3-4 загадки). Обучающиеся отгадывают.)

Чтобы быть здоровым с детства	Укрепит мускулатуру.
И уж взрослым не хворать.	Не нужны конфеты, торт,
Нужно каждым утром ранним	Нужен нам один лишь... (спорт)
Упражнения прописать.	Есть лужайка в нашей школе,
Нужно встать, присесть, нагнуться,	А на ней козлы и кони.
Вновь нагнуться, подтянуться.	Кувыркаемся мы тут
Пробежаться вокруг дома.	Ровно сорок пять минут.
Это всем из вас знакомо?	В школе – кони и лужайка?!
Будет всё у вас в порядке,	Что за чудо, угадай-ка! (спортзал)
Если помнить о ...! (зарядке)	Горяча и холодна
Мы физически активны,	Я всегда тебе нужна.
С ним мы станем быстры, сильны...	Позовёшь меня – бегу,
Закаляет нам натуру,	От болезней берегу. (Вода)

-Верно, на уроке разговор пойдет о здоровье, здоровом образе жизни, занятиях физической культурой и спортом.

**3 этап.** Работа над изучаемым материалом.

-Давайте прочитаем стихотворение С.Я. Маршака «Рассказ о неизвестном герое». (Дети читают по цепочке восьмистишиями).

-Теперь вам понятно, что такое ГТО?

Слайд 3: Тема урока «Готов к труду и обороне»

-Ребята наш урок назван «Готов к труду и обороне».

-Как вы понимаете это высказывание?

-Почему так важно заниматься спортом?

-Помогут ответить на вопрос герои мультфильма.

(Просмотр 141 серии «Барбоскины: Пятерка по физкультуре» анимационного сериала «Барбоскины».



Обсуждение содержания мультипликационного фильма: о чем сюжет, какие выводы для себя мы можем сделать на примере главного героя.

Обучающиеся должны придти к выводам:

- быть здоровым – это современно, здорово;
- важно заниматься физкультурой, спортом, вести здоровый образ жизни;
- физическая культура и спорт помогают нам в достижении наших целей;
- увлечение спортом не должно мешать учёбе.

Слайд 4 : Основные выводы фиксируются на доске.

-Почему государство уделяет этому пристальное внимание?

-Послушайте исторические сведения о ГТО.

Слайды 5-10 «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) — всесоюзный физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие советских людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Он являлся основой программ по физическому воспитанию во всех учебных заведениях и спортивных секциях страны.

В комплекс входили гимнастические упражнения, бег (на короткие и средние дистанции), прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов — марш-бросок или велогонки), стрельба (только для юношей).

Система физической подготовки ГТО появилась в Советском Союзе в 1931 году и существовала до 1991 года.

В зависимости от уровня достижений сдающие нормативы каждой ступени награждались золотым или серебряным значком «ГТО», выполняющие нормативы в течение ряда лет – «Почётным значком ГТО».

В начале 2014 года Президент Российской Федерации В.В. Путин распорядился возродить в России комплекс ГТО.

Комплекс предусматривает подготовку и выполнение нормативов по бегу, прыжкам, плаванию и другим дисциплинам, которые установлены для 11



возрастных групп от 6 до 70 лет и старше по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Первый экспериментальный этап внедрения норм ГТО начался 1 сентября 2014 года, он завершится в конце 2015 года. В течение 2016 года будет подключено введение ступеней ГТО среди обучающихся и других групп. На третьем этапе нормы ГТО планируется ввести повсеместно во всех регионах страны.

Структура Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса состоит из 11 ступеней и включает следующие возрастные группы:

- первая ступень - от 6 до 8 лет;
- вторая ступень - от 9 до 10 лет;
- третья ступень - от 11 до 12 лет;
- четвертая ступень - от 13 до 15 лет;
- пятая ступень - от 16 до 17 лет;
- шестая ступень - от 18 до 29 лет;
- седьмая ступень - от 30 до 39 лет;
- восьмая ступень - от 40 до 49 лет;
- девятая ступень - от 50 до 59 лет;
- десятая ступень - от 60 до 69 лет;
- одиннадцатая ступень - от 70 лет и старше.

*Из истории Комплекса ГТО.*

24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». Речь шла о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а кто их выполнял - награждать значком.

К испытаниям на получение значка «Готов к труду и обороне» первоначально допускались мужчины не моложе 18 лет и женщины не моложе 17 лет.



Особым условием было удовлетворительное состояние здоровья.

Те, кто успешно проходили испытания и были награждены значком ГТО, имели льготу на поступление в специальное учебное заведение по физкультуре и преимущественное право на участие в спортивных соревнованиях республиканского, всесоюзного и международного масштабах.

Первый комплекс ГТО состоял всего из одной ступени. Для того чтобы получить значок, нужно было выполнить 21 испытание, 15 из которых - практические. Они включали в себя следующие испытания: бег на 100, 500 и 1000 метров; прыжки в длину и высоту; метание гранаты; подтягивание на перекладине; лазание по канату и шесту; поднимание патронного ящика весом в 32 кг и безостановочное передвижение с ним на 50 метров; плавание; умение ездить на велосипеде и умение управлять трактором, мотоциклом, автомобилем; умение грести 1 км; лыжи на 3 и 10 км; верховую езду и продвижение в противогазе на 1 км. Теоретические испытания проводились по военным знаниям и знаниям истории физкультурных достижений, основ физкультурного самоконтроля, оказанию первой медицинской помощи.

Со временем появилась необходимость установить повышенные требования к физической подготовке молодежи, которая начала успешно сдавать испытания на значок ГТО. И в 1932 году Всесоюзным советом физической культуры был утвержден и введен в действие комплекс «Готов к труду и обороне» второй степени. В комплекс ГТО входило уже 25 норм – 3 теоретических и 22 практических, для женщин - 21. В 1934 году ввели детскую ступень комплекса, которая получила название «Будь готов к труду и обороне» (БГТО). В нее вошли 16 норм спортивно-технического характера:

– бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, метание гранаты, бег на лыжах на 3-5 км для мальчиков и 2-3 км для девочек, ходьба в противогазе, гимнастические упражнения, лазание, подтягивание, упражнения на равновесие, поднятие и переноска тяжестей. Значок ГТО был настолько значимым, что на Московском физкультурном параде 1934 года он



являлся правом на вход в колонну и участие в параде. Физкультурников, не являющихся значкистами ГТО, к участию в параде не допускали. Комплекс ГТО открыл дорогу в спорт миллионам юношей и девушек.

Ступени ГТО для обучающихся.

Комплекс для обучающихся общеобразовательных учреждений состоит из 5 ступеней:

- 1 ступень «Играй и двигайся» - 1-2 классы (6-8 лет) - знакомятся с видами испытаний, но нормы не сдают.
- 2 ступень «Стартуют все» - 3-4 классы (9-10 лет).
- 3 ступень «Смелые и ловкие» - 5-7 классы (11-12 лет).
- 4 ступень «Олимпийские надежды» - 8-9 классы (13-15 лет).
- 5 ступень «Сила и грация» - 10-11 классы (16-17 лет).

**4 этап.** Систематизация и обобщение знаний.

Вспоминаем пословицы и поговорки про здоровье, здоровый образ жизни, физическую культуру, спорт. Слайд11

- ✓ Двигайся больше, проживёшь дольше.
- ✓ Утро встречай зарядкой, вечер провожай прогулкой.
- ✓ В здоровом теле здоровый дух.
- ✓ Спорт – это жизнь!
- ✓ Кто спортом занимается, тот силы набирается.
- ✓ Кто любит спорт, тот здоров и бодр.

Рассказываем, что нового узнали на уроке, и какой вывод для себя сделали, а также делимся с товарищами своими достижениями в спорте. Слайды 12-14.

**5 этап.** Организация работы дома.

Предложить обучающимся обсудить дома ГТО и возможности участия в этом движении всей семьей.

**В сценарии использованы:**

Стихи С.Я.Маршак «Рассказ о неизвестном герое»

<http://lukoshko.net/marshak/marsrd16.shtml>



Видеофильм «История ГТО. ГТО в России» ([www.youtube.com](http://www.youtube.com))

А также материалы с сайтов:

<http://bmsi.ru/doc/ae4aa80a-3224-44a5-b8f2-46b7c772d74c>

<http://www.gto-normy.ru/>

