**Классный час: «Что такое ГТО?**

Здоровый образ жизни – понятие разноплановое. Это не только рациональное питание, отказ от вредных привычек, но и занятия физкультурой и спортом. Руководство страны всерьез обеспокоено здоровьем населения. С 2014 года стартует акция – возвращение норм ГТО. Данная аббревиатура хорошо знакома людям старшего поколения, а для учеников требует пояснения.

**Классный час: «Что такое ГТО?»**

Цель: ¬ расширить кругозор учащихся;
¬ способствовать стремлению к здоровому образу жизни, занятиям физкультурой и спортом.

Задачи:
*обучающая:* познакомить с понятием «ГТО», закрепить знания детей о здоровом образе жизни;
*познавательная*: развивать у детей интерес к спорту ;
*воспитательная*: способствовать стремлению, занятиям физкультурой и спортом.
*Применяемые технологии:*технология сотрудничества, технология коллективного взаимообучения.

Ход мероприятия:
Организация :
Каким вы хотели, чтобы был классный час?
(Ответы детей)
Как вы думаете, что обозначают слова Готов к труду об обороне?
Работа с толковым словарём
Толковый словарь С.Ожегова.
Труд
1.- результат деятельности, работы, произведение
2. - работа, занятие
3. - целесообразная деятельность человека, направленная на создание с помощью орудий производства материальных и духовных ценностей

Оборона
1.- система оборонительных сооружений
2. - совокупность средств, необходимых для отпора врагу
3. - вид боевых действий, применяемых с целью сорвать или отразить наступление противника, удержать свои позиции и подготовить переход к наступлению
Как вы думаете, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне: слабый, вялый или крепкий, физически развитый?
(Ответы детей)

Ребята, в молодые годы ваших дедушек и бабушек, когда наша страна называлась СССР или Советский Союз, во всех учебных заведениях и предприятиях действовала программа физкультурной подготовки.  Существовала эта программа с 1931 по 1991 год и охватывала возраст от 10 до 60 лет.  Человек, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя, вручался, значок «Готов к труду и обороне», как подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится. Как же это выяснялось, насколько человек силен, спортивен, подтянут, ловок?
Для этого нужно было сдать определенные нормативы (нормы ГТО). За сдачу нормативов (для каждой возрастной группы были предусмотрены свои критерии оценки) гражданам давали серебряные или золотые значки.

Почему назрела необходимость снова ввести ГТО? Это объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни. (Примеры: малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютерами, алкоголизм, курение, наркомания). За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали ваши бабушки и дедушки, под силу только единицам.

24 марта 2014 года на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России Владимир Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО, благодаря которому "выросло не одно поколение активных, здоровых людей". По словам Путина, прежнее название решено сохранить как дань традициям.
В рамках обновленного ГТО предусматривается сдача спортивных нормативов в 11 возрастных группах, начиная с 6 лет.
Его структура включает следующие ступени:
1 степень "Играй и двигайся": 6-8 лет (1-2 классы)
2 ступень "Стартуют все": 9-10 лет (3-4 классы)
3 степень "Смелые и ловкие": 11-12 лет (5-6 классы)
4 ступень " Олимпийские надежды ": 13-15 лет (7-9 классы)
5 ступень "Сила и грация": 16-17 лет (10-11 классы)
6 ступень "Физическое совершенство": 18-30 лет
7 ступень "Бодрость и здоровье ": 41-50 лет
8 ступень "Здоровье и долголетие": 51-55лет и старше.

Выделить нормативы которые сдают ученики 2-4 класса

Всех выполнивших нормы ГТО наградят золотыми, серебряными и бронзовыми значками. Обладатели золотых значков в дальнейшем смогут сдавать на тесты на присвоение спортивных разрядов вплоть до звания мастера спорта.

Знакомство с нормативами 1 и 2 ступени для детей 6-8, 9-10 лет.

Ребята, а вы хотите попробовать свои силы?. Какие нормативы мы можем сдать?
Сейчас мы отправимся в зал и потренируемся в выполнении нормативов.
• Прыжок в длину с места;
• Метание мяча в цель;
• Наклон вниз с прямыми ногами;
• Подтягивание на высокой и низкой перекладинах.

Рефлексия
Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам.  Хотели бы вы получить значок ГТО?
(Ответы детей).
Мне бы хотелось пожелать вам успехов в спорте!