Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Новоспасская средняя общеобразовательная школа

Внеклассное мероприятие

«Готов к труду и обороне»

Подготовила::

учитель начальных классов

высшей квалификационной категории

Л. А. Ситниченко

**Тема: «ГТО – путь к успеху и здоровью».**

**Цель**: познакомить учащихся с понятием и с историей развития комплекса ГТО в нашей стране, с основными видами испытаний и нормативов, расширять кругозор, способствовать стремлению к здоровому образу жизни, формировать личностное мнение о комплексе ГТО; развивать творческие способности детей; воспитывать внимательное отношение к своему здоровью, желание заниматься спортом.

***Регулятивные УУД:*** уметь самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения, контролировать и оценивать свои действия.

***Познавательные УУД:*** уметь ориентироваться в своей системе знаний: самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи, 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.

***Личностные УУД:***

положительное отношение к изучаемой теме, установка на ЗОЖ;

мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах общения.

**Оформление:** Мультимедийная презентация «Готов к труду и обороне», видеоролик «Что такое ГТО. Историческая справка».

**Ход урока:**

**Учитель:** Добрый день ребята! Я очень рада с вами встретится. Вы все такие красивые, задорные, веселые и бодрые. Я предлагаю каждому по очереди назвать свой любимый вид спорта, которым увлекаешься. Давайте посмотрим на иллюстрации, на доске и попытаемся выяснить, о чем сегодня наш урок.

(слайд № 2)

**Учитель:** Ищут пожарные! Ищет милиция!

Ищут фотографы. В нашей столице…

Ищут давно,

Но не могут найти

Парня какого-то

Лет двадцати.

Среднего роста,

Плечистый и крепкий,

Ходит он в белой

Футболке и кепке.

Знак "ГТО"

На груди у него.

Больше не знают о нем ничего…

*(Выбегают две девочки.)*

**1 девочка:** Многие парни

Плечисты и крепки.

Многие носят

Футболки и кепки.

**2 девочка:** Но вот что такое

Значок «ГТО» ?

Об этом не знаем мы

**Вместе:** НИЧЕГО!

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

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

**1ученик:** Нет, это министр образования! Он не ходит в футболке и кепке.… А может быть это Гениальный Талантливый Отличник?

**2 ученик:** Нууу, тогда это я! Но никакого значка у меня нет!

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

**Учитель :**  Нет? Тогда расскажу я!

(слайд № 3)

**Учитель:** ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране 60 лет. А начиналось все в далеком 1931 году…

*(Фрагмент из фильма: «История ГТО в России»)*

**Учитель:** Комплекс ГТО сдавали и взрослые и дети. В советском Союзе существовало 5 ступеней нормативов, которые зависели от возраста участников. (слайд № 4)

Сдавать нужно было самые разные виды упражнений. Бег, прыжки в длину и в высоту, плавание и метание мяча, лыжные гонки, подтягивание на перекладине, стрельба. (слайд № 5 № 6)

Выпускник! Будь готов пробежать 100 метров за 13 секунд! *(Слайд № 7)*

Призывник! Будь готов пробежать на лыжах 10 километров!

Дедушка! Будь готов проплыть 100 метров!

Будь сильным, выносливым, ловким!

(слайд № 8- 11)

**Учитель:** 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».

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

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

2 ступень "Стартуют все" для ребят 9-10 лет

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

4 ступень " Олимпийские надежды " для спортсменов 13-15 лет

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

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

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

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

А упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры. Подтягивания!Скручивания!Отжимания!Прыжки в длину!Приседания! Бег!

**Работа в парах**

**Учитель:** А теперь отгадайте загадки и пословице о спорте. Я начинаю пословицу или поговорку, а вы продолжите.   
1. В здоровом теле – (здоровый дух).   
2. Солнце, воздух и вода – (наши верные друзья).   
3. Тише едешь – (дальше будешь).   
4. Чистота – залог здоровья.

5. Здоровье – дороже (золота).

6.Двигайся больше – (проживёшь дольше).

**Загадки**

Он бывает баскетбольный,

Волейбольный и футбольный.

С ним играют во дворе,

Интересно с ним в игре.

Скачет, скачет, скачет, скачет!

Ну конечно, это... (мячик)

Рядом идут по снежным горам,

Быстрей помогают двигаться нам.

С ними помощницы рядом шагают,

Нас они тоже вперед продвигают.

(Лыжи и лыжные палки)

Воздух режет ловко-ловко,

Палка справа, слева палка,

Ну а между них веревка.

Это длинная... (скакалка)

Соревнуемся в сноровке,

Мяч кидаем, скачем ловко,

Кувыркаемся при этом.

Так проходят... (эстафеты)

Мы, как будто акробаты,

Делаем прыжки на мате,

Через голову вперед,

Можем и наоборот.

Нашему здоровью впрок

Будет каждый... (кувырок)

Мы физически активны,

С ним мы станем быстры, сильны...

Закаляет нам натуру,

Укрепит мускулатуру.

Не нужны конфеты, торт,

Нужен нам один лишь... (спорт)

Борьбу за выигрыш, признание

Зовем мы все... (соревнованием)

Выиграть в соревнованиях —

Это наше кредо.

Мы не требуем признания,

Нам нужна... (победа)

Победитель в спорт соревнованиях,

Впереди все время только он.

Как звучит, скажите, гордое название?

Знают все, что это... (чемпион)

На команды нас разбили

И дают задание.

Мы участвуем впервые

В спорт... (соревнованиях)

 Ноги в них быстры и ловки.

То спортивные... (кроссовки)

Не было б в бегах победы,

Коль меня не мчали б... (кеды)

Подтянуться мне непросто,

Я же небольшого роста.

Знает каждый ученик,

Что подтянет нас... (турник)

На уроке с ним можно играть,

Катать его и вращать.

Он будто бы буква «О»:

Круг, а внутри — ничего. (обруч)

Кувыркаемся на нем,

Не беда, коль упадем.

Здесь валяться я так рад,

Потому что это... (мат)

Ноги и мышцы все время в движении -

Это не просто идет человек.

Такие вот быстрые передвижения

Мы называем коротко — ... (бег)

Ноги, руки — все в движении,

Я ползу под потолок,

Мышцы — просто напряжение —

Сам себя поднять я смог.

Подо мной постелен мат,

Вверх я влез. Помог... (канат)

В пол упираются две пары ног,

А сам он высокий, почти что с меня.

Я оседлать его только что смог.

Мы прыгали классом через... (коня)

***Творческое задание*** (работа в группах):

Конкурс рисунков «Я рисую ГТО». (слайд № 13)

Выставка работ, оформление общей стенгазеты.

**Рефлексия**

Комплекс ГТО, о котором вы сегодня узнали, был когда-то хорошо известен вашим бабушкам и дедушкам. Хотели бы вы получить значок ГТО? Что для этого нужно делать? (Ответы детей).

Закончите предложения на слайде. (слайд 14)

**Учитель:** Новый день стучит в окно,

Новый день будить нас рад,

Получить скорей спеши

Свежей бодрости заряд.

Если хочешь быть здоровым

Без таблеток, без больниц

Спорт откроет мир огромный

Мир, не знающий границ.

На пробежку марш бегом!

Прочь тоска, унынье, лень.

Нет - болезням! Да - здоровью!

Каждый миг и каждый день!