

*Конспект классного часа*  
*Всероссийский урок «Готов к труду и*  
*обороне»*

*5-6 класс (третья ступень)*

**ИСПОЛНИТЕЛЬ**

**учитель технологии Ахматгалиева Л.Н.**

СОШ № 62



**Цель:** гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма.

**Задачи:**

способствовать стремлению к здоровому образу жизни;

популяризировать комплекс ГТО;

информировать о зарождающемся движении ГТО, его принципах, нормативах.

**Форма проведения:** игра – путешествие.

**Оборудование и подготовительные мероприятия:** оборудовать 6 площадок (4 станции на открытом воздухе с обеспечением возможности выполнять физические упражнения, 2 кабинета с оборудованием, позволяющим воспроизводить интерактивную презентацию), распечатать и изготовить покетмоды 5 комплектов по 5 шт.

Примечание: для каждой станции требуются помощники. Это могут быть ребята – старшеклассники, либо учителя, так как мероприятие возможно проводить с параллелями 5-6 классов.

### **Ход мероприятия.**

Ребята, добрый день! 3 июня я прочитала такую заметку в газете.

*Весной, 2019 года, ученики нашей школы получили 7 золотых знаков отличия комплекса ГТО III и IV ступеней. Они успешно выполнили нормативы комплекса ГТО на территории МАОУ СОШ № 62. Среди них: Югов Фадей – III ступень; Вяткин Иван, Андрусyak Анна, Золотина Ксения, Салимгараева Алина, Закрятин Александр и Сашкин Максим – IV ступень. Всероссийский этап фестиваля ГТО состоялся в Екатеринбурге 7 и 8 июня 2019 года. И на этот раз нашу школу представляло гораздо большее количество учеников! Это - Пантелева Софья, Сальникова Дарья – III ступень, золотой знак отличия; Миллер Екатерина, Бырка Богдан, Федоров Данил, Карымбаев Нурсултан, Мустаева Софья – III ступень, серебряный знак отличия; Игнатьева Богдана, Аскеров Эмин, Мокроусова Дарья – III ступень, бронзовый знак отличия; Антропов Алексей, Арутюнян Арен, Дунай Вячеслав, Емангулов Степан, Остапенко Тимофей, Сангинов Алиматхон, Хазиахметов Артур, Чеботарев Сережа, Михайлова Полина, Петрова Анастасия, Сотникова Полина – IV ступень, золотой знак отличия. На сегодняшний день в копилке нашей школы 20 золотых, 5 серебряных и 3 бронзовых медалей.*

О чем эта статья? (отвечают)

А все слова в этой статье вам понятны? Что такое ГТО? Хотите узнать, (Узнать больше)?

Тогда нам сегодня придется отправиться в путешествие. Мы разделимся на 5 команд, старайтесь распределиться так, чтобы в команде были и мальчики, и девочки.

А теперь отправимся собирать информацию о ГТО. Для этого каждая команда будет идти своим маршрутом, останавливаться будете на указанных станциях, там вам будут предложены задания, старательно их выполняйте, ведь вы заработаете не только баллы для своей команды, но и получите покетмод о ГТО. Внимательно изучайте все, что там написано, всего Вы должны заработать 5 покетмодов и все их прочитать, потому что на последней станции вас ожидает викторина, где соревноваться будут уже все 5 команд, кто быстрее ответит. Ну что же, все инструкции получены: в путь!

### **Станция 1. Сила.**

Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) –

1 участник от команды - мальчик. Количество выполненных упражнений за 3 минуты – количество баллов в маршрутный лист.

Особо обратить внимание на правильность выполнения упражнения.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 3) разновременное сгибание рук.

### **Станция 2. Смелость.**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) - 1 участник от команды – мальчик. Количество выполненных упражнений за 3 минуты – количество баллов в маршрутный лист.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) одновременное разгибание рук.

### **Станция 3. Ловкость.**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (касание пола пальцами рук) – 2 участника – 1 мальчик, 1 девочка. Количество выполненных упражнений за 3 минуты – количество баллов в маршрутный лист.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком –, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

### **Станция 4. Совершенство.**

П  
о

д Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

и Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

а Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

и  
с  
а

л

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
- 4) разновременное сгибание рук.

### **Станция 5. История.**

Обладателями значков II степени ГТО были герои Великой Отечественной войны: летчики Иван Кожедуб, Александр Покрышкин, Николай Гастелло, знаменитый снайпер Владимир Пчелинцев.

Послушайте небольшие рассказы о судьбе этих людей и постарайтесь определить, кто на каком фото изображен? Количество правильных ответов – количество баллов в маршрутный лист.

**Ива́н Ники́тович Кожеду́б** (8 июня 1920, Ображиевка, Глуховский уезд, Черниговская губерния, Украинская Народная Республика— 8 августа 1991, Москва, СССР) — советский военный деятель, лётчик-ас времён Великой Отечественной войны, наиболее результативный лётчик-истребитель в авиации союзников (64 победы). Трижды Герой Советского Союза. Маршал авиации (6 мая 1985). **Всего воздушных побед: 64+0**  
боевых вылетов — 330  
воздушных боёв — 120

**Алекса́ндр Ива́нович Покры́шкин** (6 [19] марта 1913 год, Новониколаевск — 13 ноября 1985 года, Москва) — советский лётчик-ас, второй по результативности (после Ивана Кожедуба) пилот-истребитель среди лётчиков стран антигитлеровской коалиции во Второй мировой войне. Первый трижды Герой Советского Союза. Маршал авиации (1972). Член ВКП(б) с 1942 года. Почётный гражданин городов: Мариуполь, Новосибирск, Бельцы, Ржев, Владикавказ и др.

**Никола́й Фра́нцевич Гасте́лло** (1907—1941) — советский военный лётчик, участник трёх войн, командир 2-й эскадрильи 207-го дальнебомбардировочного авиационного полка 42-й дальнебомбардировочной авиационной дивизии 3-го авиационного корпуса дальней бомбардировочной авиации Дальнебомбардировочной авиации ВВС РККА, капитан. Погиб во время боевого вылета. Герой Советского Союза, посмертно. Огнём зенитной артиллерии самолёт Гастелло был подбит. Вражеский снаряд повредил топливный бак, и Гастелло совершил *огненный таран* — направил горящую машину на механизированную колонну врага. Все члены экипажа погибли.

**Влади́мир Никола́евич Пчели́нцев** (30 августа 1919, Тамбов — 27 июля 2001, Балашиха) — участник Великой Отечественной войны, снайпер 11-й стрелковой бригады 8-й армии Ленинградского фронта, сержант, Герой

Советского Союза (1942). Один из самых результативных снайперов Второй мировой войны (456 солдат, унтер-офицеров и офицеров противника).

### **Станция 6. Викторина.**

Здесь собираются все команды. Колесо крутит та команда, которая дала правильный ответ. Первый определяется по предварительному подсчету баллов в маршрутных листах. За правильные ответы уже учитель выставляет командам баллы в маршрутные листы, можно на этом этапе применять фишки. Командам разрешено совещаться и пользоваться покетмодами. Отвечает команда, первой поднявшая руку.

Вопросы.

**Что такое комплекс ГТО?**

**Зачем нужен комплекс ГТО?**

**Принципы внедрения ВФСК — ГТО**

**Для чего участвовать в программе ГТО?**

**Кто может выполнять нормы ГТО?**

**Я хочу выполнять нормативы ГТО, что я должен для этого сделать?**

**Сколько раз я могу получить знак отличия ГТО?**

**Сколько дней можно выполнять нормативы ГТО в рамках одной возрастной ступени?**

**Я хочу выполнить все нормативы комплекса ГТО в один день, это возможно?**

**Что я могу сделать сейчас для успешного выполнения нормативов комплекса ГТО?**

**Как мне пройти медицинский допуск?**

**Для чего нужно стремиться молодежи 21 века к выполнению нормативов ГТО, к получению знаков отличия?**

**Что такое теоретическое тестирование?**

**Если часть испытаний была выполнена на золотой знак отличия, а вторая на серебряный, какой в итоге я получу знак?**

**Как комплекс ГТО помог в Великой Отечественной войне?**

Заключительное слово учителя. Подведение итогов.

"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!

Значок спортивный ГТО!

Почётный знак!

Отличник в спорте!

Будь лучшим!

Его ты заслужи!  
Готов к труду и Обороне!

Использованные источники:

- <http://gto.ru/>
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%B1,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD\\_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%B4%D1%83%D0%B1,%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD_%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)
- <http://www.chitalnya.ru/work/1020984/>
- [https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80\\_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BA%D1%80%D1%8B%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD,%D0%90%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D1%80_%D0%98%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87)

Управление слайдами:

Активные кнопки слайда





Активные кнопки слайда

Щелчок ЛКМ по картинке остановит викторину в случае, если учитель не уложился в отведенное время урока



Щелкайте по барабану. Меняющийся цвет кружочка означает выпавший вопрос. Переход к вопросу по гиперссылке. Следующий ход – снова щелчком по барабану.

Активные кнопки слайдов с вопросами

При нажатии ЛКМ, появится ответ на вопрос



ЛКМ – возврат к барабану с вопросами