Фотеев Андрей Васильевич, учитель физической культуры МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №4», город Шадринск.

**Тема** «Комплекс ГТО»

Учащиеся 9 - 11 классов

**Цели:**

* привлечение детей к проблемам здорового образа жизни,

ориентированного на сохранение и укрепление здоровья;

* подготовка к выполнению норм ГТО.

**Задачи:**

* Образовательная:

Ознакомить с историей ГТО и новыми нормативами, техникой выполнения.

* Развивающая:

Развитие интереса к спорту и стремления сдать нормы ГТО.

* Воспитательная:

Пропаганда спорта и здорового образа жизни.

Воспитание патриотических чувств.

**Место проведения:** кабинет информатики, спортивный зал.

**Оборудование и инвентарь:** мультимедиа проектор, экран, презентация, персональные компьютеры, гири 16 кг, скамьи гимнастические, турники навесные.

**Ход мероприятия.**

-Организационный момент

-Вступительная часть Сегодня мы с вами постараемся разобраться, что же такое ГТО?

1000 лет назад великий врач Древнего Востока Авиценна писал:

«…С гимнастикой дружи, всегда веселым будь,

И проживешь 100 лет, а может быть, и более.

Микстуры, порошки – к здоровью ложный путь.

Природою лечись – в саду и чистом поле…»

Здоровье – это одна из важнейших ценностей человека, залог его благополучия и долголетия. Здоровый человек хорошо работает, учиться, он радуется жизни, может путешествовать и познавать окружающий мир, принести пользу себе и окружающим.

- Как вы думаете, ребята, а от чего же зависит здоровье?

- Как вы думаете, правительство России заботится о здоровье своего народа?

 - Почему наше государство заботится о том, чтобы его граждане были здоровы?

Так вот для этой цели и служит комплекс ГТО.

**ГТО** — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях. Программа ГТО была создана в Советском Союзе и просуществовала с 1931 до 1991 г. Она охватывала население от 10 до 60 лет. В ней предусматривалось всестороннее физическое развитие населения страны, укрепление и сохранение здоровья, подготовка к труду и защите Родины. Как известно, «в здоровом теле - здоровый дух», поэтому, сдача нормативов ГТО способствовала формированию духовного и морального облика советского человека.

**Цель комплекса ГТО** – увеличение продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

**Задача** – массовое внедрение комплекса ГТО, охват системой подготовки всех возрастных групп населения.

**Принципы** – добровольность и доступность системы подготовки для всех слоев населения, медицинский контроль, учет местных традиций и особенностей.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы ГТО**. Владимир Путин** заявил о том, что, «…несмотря на усилия по продвижению ценностей здорового образа жизни, сейчас многие дети имеют хронические заболевания, и ситуация с массовым и с детским спортом требует серьезных изменений».

-Показ презентации.

1. История ГТО в СССР (3слайд);
2. Озвучить возрастные нормативы (4 слайд) приложение 1;
3. Объяснение техники выполнения норматива: Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) (5 слайд);
4. Объяснение техники выполнения норматива: рывок гири 16 кг (количество раз) (6 слайд);
5. Объяснение техники выполнения норматива: Подтягивание из виса на высокой перекладине (7 слайд);
6. Объяснение техники выполнения норматива: Поднимание туловища из положения, лежа на спине (8 слайд);
7. Объяснение техники выполнения норматива**:** Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (9 слайд);
8. Объяснение техники выполнения норматива: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (10 слайд);
9. Объяснение техники выполнения норматива: Стрельба из пневматической винтовки (11 слайд);
10. Рассказ о 5 шагах до получения значка ГТО (12 слайд);
11. Время с ознакомлением сайта ГТО, процессом регистрации(13 слайд);
12. Ответьте на вопрос (15 слайд).

-Приглашение желающих попробовать себя в трёх видах

* Рывок гири;
* Тест на гибкость;
* Подтягивание на перекладине.

Приложение 1

Утверждены

приказом Минспорта России

от «08» июля 2014г.№ 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного  комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км(мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км(мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|  | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количествораз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км(мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км(мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на 5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на 50 м(мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию10 км |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\*Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений –в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму(не менее 10 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной деятельности | Временной объем в неделю, не менее (мин) |
| 1. | Утренняя гимнастика | 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня | 75 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секцияхи кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях | 135 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности | 120 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |