

# КЛАССНЫЙ ЧАС В 3 КЛАССЕ

на тему

## «ГТО – путь к ЗДОРОВЬЮ!»



Подготовила

классный руководитель 3 класса

Острокостова В.Т.

01 сентября 2017 года

Цель: продвижение ценностей здорового образа жизни и укрепление здоровья детей и взрослых.

Задачи: познакомить детей с историей возникновения комплекса ГТО; способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну; формировать позитивное отношение к занятиям спортом.

#### 1. Вступительная часть

- Поздравляю нас всех с началом нового учебного года. Надеюсь, что этот год принесёт вам, ребята, много счастливых, удачных и добрых моментов.

Ребята, скажите, а когда человек счастлив? Ответы детей. (Один из вариантов – когда человек здоров)

Здоровье – это ведь богатство  
Все недаром говорят.  
Ты запомни это точно,  
Это важно для ребят.  
Каждый хочет стать здоровым!  
Чтоб желание претворить,  
Есть простейшее условие  
Жизнь любить, счастливым быть.

- Уважаемые ребята, как вы думаете, что означает это загадочное слово в центре доски «ГТО»

Это сокращение слов «Готов к труду и обороне». «Готов к труду и обороне» (ГТО) — всероссийский физкультурный комплекс, составлявший основу государственной системы физического воспитания и направленный на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. Президент РФ Владимир Путин своим Указом от 24 марта распорядился ввести в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 сентября 2014 года. Выполнявшие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получают массовые спортивные разряды и звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

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 51-55 лет и старше.

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

#### Физминутка.

#### Игра «Мы любим спорт».

Стать сильнее захотели?

Поднимайте все...(Гантели)

Объявим бой бациллам

Моем руки чисто с...(Мылом)

4.Он лежать совсем не хочет.

Если бросить, он подскочит.

Чуть ударишь, сразу вскачь,

Ну, конечно – это ... (Мяч)  
 5. Силачом я стать решил,  
 К силачу я поспешил:  
 — Расскажите вот о чем,  
 Как вы стали силачом?  
 Улыбнулся он в ответ:  
 — Очень просто. Много лет,  
 Ежедневно, встав с постели,  
 Поднимаю я ... (Гантели)

6. Есть лужайка в нашей школе,  
 А на ней козлы и кони.  
 Кувыркаемся мы тут  
 Ровно сорок пять минут.  
 В школе – кони и лужайка?!  
 Что за чудо, угадай-ка! (Спортзал)

7. Зеленый луг,  
 Сто скамеек вокруг,  
 От ворот до ворот  
 Бойко бегает народ.  
 На воротах этих  
 Рыбацкие сети. (Стадион)

8. Ног от радости не чуя,  
 С горки страшной вниз лечу я.  
 Стал мне спорт родней и ближе,  
 Кто помог мне, дети? (Лыжи)

9. Он на вид — одна доска,  
 Но зато названьем горд,  
 Он зовется... (Сноуборд)

10. Есть ребята у меня  
 Два серебряных коня.  
 Езжу сразу на обоих  
 Что за кони у меня? (Коньки)

11. Палка в виде запятой  
 Гонит шайбу пред собой. (Клюшка)

12. Во дворе с утра игра,  
 Разыгралась детвора.  
 Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» —  
 Там идёт игра — ... (Хоккей)

13. Этот конь не ест овса,  
 Вместо ног – два колеса.  
 Сядь верхом и мчись на нем,  
 Только лучше правь рулем. (Велосипед)

14. Эстафета нелегка.  
 Жду команду для рывка. (Старт)

### **Рефлексия.**

Президента РФ ввел в действие физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне» с ...  
 К сдаче норм ГТО я ... .  
 Для этого мне надо ... .  
 Моими единомышленниками в выполнении этой программы являются ... .  
 Думаю, что нормы ГТО наш класс ...  
 Мы можем получить при сдаче норм ГТО....