**Всероссийский урок «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»**

***Цель:*** продвижения ценностей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей и взрослых.

**Ход мероприятия**

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

 **Ведущий:**  Нет? Тогда расскажем мы!

*Слайд 2*

**Ведущий:** ГТО – это Всесоюзное движение «Готов к труду и обороне» - программа физкультурной подготовки, которая существовала в нашей стране 60 лет.

**Ведущий:** А начиналось все в далеком 1931 году…

*Фрагмент из фильма «История ГТО. ГТО в России» ( [www.youtube.com](http://www.youtube.com))*

*Слайд 3*

**Ведущий:** В первые же годы участниками программы ГТО стали больше 6 миллионов человек.

*Слайд 4*

**Ведущий:** Комплекс ГТО сдавали и взрослые и дети. В советском Союзе существовало 5 ступеней нормативов, которые зависели от возраста участников.

*Слайд 5*

**Ведущий:** 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 6*

**Ведущий:** Выпускник! Будь готов пробежать 100 метров за 13 секунд!

**Ведущий:** Призывник! Будь готов пробежать на лыжах 10 километров!

**Ведущий:** Дедушка! Будь готов проплыть 100 метров!

**Вместе:** Будь сильным, выносливым, ловким!

*Слайд 7*

**Ведущий:** 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».

**Ведущий:** Сегодня такой значок – это большая редкость.

**Ведущий:** «От значка ГТО – к олимпийской медали!» - так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских людей на занятия спортом. Многие замечательные советские спортсмены начинали свою спортивную карьеру с норм ГТО.

**Ведущий:** Среди людей, которые получали значки ГТО, были известные артисты и композиторы, писатели и художники.

*Слайд 9*

**Ведущий:** Когда началась Великая Отечественная война, именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский писал: «Значок ГТО, меткого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям выдержать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

 *Слайд 10*

**Ведущий:** По Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране

вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к

труду и обороне».

**Ведущий:** Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия. Получение такого значка может стать бонусом при поступлении в институт.

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

**Ведущий:** 1 ступень «Играй и двигайся» для детей 6-8 лет

**Ведущий:** 2 ступень «Стартуют все» для ребят 9-10 лет

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

**Ведущий:** 4 ступень " Олимпийские надежды " для спортсменов 13-15 лет

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

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

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

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

**Ведущий:** А упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры.

*Слайд 13*

**Ведущий:** Подтягивания!

**Ведущий:** Скручивания!

**Ведущий:** Отжимания!

**Ведущий:** Прыжки в длину!

**Ведущий:** Приседания!

**Ведущий:** Бег!

**Ведущий:** Ребята, а как вы считаете, зачем нужно заниматься спортом?

*Сайт «Сдаем нормы ГТО»*