

***Классный час «Мы выбираем ГТО!» для учащихся 7-11 классов***

***Барнаул, 2016***

**Классный час «Мы выбираем ГТО!»**

**для учащихся 7-11 классов**

**Цели занятия:**

* **Обучающая** – познакомить с понятием «ГТО», актуализировать знания учащихся о правильном питании и питьевом режиме.
* **Развивающая** – развивать интерес учащихся к спорту как важной составляющей здорового образа жизни.
* **Воспитательная** – создать условия для воспитания самоконтроля и ответственного отношения к своему здоровью.

**Применяемые технологии:** технологии сотрудничества, информационно-коммуникативные технологии, технологии критического мышления, здоровьесберегающие технологии

**Ход классного часа**

**Учитель:** Ребята, в нашей стране в последнее время многое делается для возрождения ГТО. Организуются просветительские мероприятия, реализуются грандиозные проекты по подготовке населения к сдаче норм ГТО. Интернет наполнен призывами, сдавать эти нормы. А вы знаете, что такое ГТО?

*(Ученики отвечают, учитель записывает варианты ответов на доске).*

**Учитель:** Три заглавные буквы ГТО расшифровываются как «Готов к труду и обороне». Это - программа физкультурной подготовки с 1931 года по 1991 год, которая охватывала практически все население СССР в возрасте от 10 до 60 лет. Дети и взрослые, политики, рабочие, артисты сдавали нормы ГТО, и получали за это специальные значки: бронзовый, серебряный или золотой. И они очень гордились этим. Наверняка, кто-нибудь из вас тоже будет сдавать нормы ГТО. И для того, чтобы вы могли непременно достичь в этом успеха, сегодня на занятии давайте разберемся, как сдать нормативы ГТО? Готовы?

*(Ученики отвечают).*

Ребята, в современном комплексе ГТО для школьников существует 12 видов испытаний. Без специальной тренировки сдать нормативы ГТО это под силу далеко не каждому. Давайте подумаем, что может вам помочь в сдаче норм ГТО?

**Учитель:** Я предлагаю разделиться вам на группы, чтобы обсудить и составить список условий сдачи нормативов ГТО! На обсуждение я вам даю 5 минут.

*(Учитель организует групповую работу: делит учеников на мини-группы по 4 человека и дает тему для обсуждения. Ученики обсуждают 4-5 минут, затем каждая мини-группа презентует свой вариант. Учитель обобщает ответы учеников и подводит их к общему выводу).*

**Учитель:** Вы совершенно правы. Чтобы сдать нормативы ГТО – нужно быть сильным, выносливым и быстрым.

*(Учитель раздает буклет «Дневник ученика «Мы выбираем ГТО!» каждому ученику).*

**Учитель:** Ребята, каждый из вас получил буклет «Дневник ученика «Мы выбираем ГТО!» (далее - Дневник), который позволит вам успешно подготовиться к сдаче нормативов ГТО. Обратите внимание, Дневник именной и его следует подписать. Сделайте это прямо сейчас!

*(Ученики подписывают Дневники).*

**Учитель:** Подписали? Молодцы! Откройте Дневник, он состоит из двух частей: информационной и практической. Информационная часть содержит небольшие подсказки для вас, как сдать нормативы ГТО, а практическая часть – это специальная сетка, в которой можно записывать и планировать свои результаты тренировок.

*(Учитель показывает информационную и практическую части Дневников).*

**Учитель:** На первой странице дома вы прочитаете еще раз, что такое ГТО и какую пользу оно вам принесет. А сейчас давайте поговорим о том, что поможет вам стать физически сильным и выносливым. И первая подсказка Дневника – это правильное питание. Ребята, скажите, пожалуйста, кто из вас может сказать, что питается правильно?

*(Ученики рассказывают о своем рационе).*

**Учитель:** Правильное питание обеспечивает заряд энергии на весь день! Для этого нужно кушать не менее 4 раз в день, а ваша еда должна содержать определенное количество белков, углеводов, жиров и витаминов. Давайте посчитаем, сколько этих веществ нужно в вашем возрасте!

*(Учитель на доске пишет формулу:*

*Б = 2 г \* 1 кг веса*

*Ж = 100 г*

*У = 15 г \* 1 кг веса*

*БЖУ = ?*

*Ученики рассчитывают БЖУ в соответствии со своим весом (если они не знают свой вес, учитель предлагает рассчитать для 50 кг: БЖУ = 100 г + 100 г + 750 г).*

**Учитель:** Отлично! У каждого получился свой индивидуальный результат, который подходит только для него. Прочитайте в Дневнике, какие продукты нужно кушать, чтобы получить полезные белки, жиры и углеводы. Как вы считаете, какие продукты следует избегать или хотя бы сократить?

*(Ученики отвечают).*

**Учитель:** По исследованию диетологов, главная причина ожирения подростков – это чипсы, шоколадные батончики, майонез, фастфуд, конфеты и газировка. Поэтому, если вы хотите иметь крепкие мышцы и стройную фигуру, быть сильными и выносливыми, очень важно есть правильную пищу – например, мясо, фрукты, овощи и каши. А если хочется пить, то жажду лучше утолять водой, а не сладкой газировкой. Как вы думаете почему?

*(Ученики отвечают, учитель обобщает ответы и делает вывод).*

**Учитель:** Вода на самом деле – основа жизни. А чистая и полезная вода – основа здоровья и хорошей физической формы.Наш организм на 80% состоит из жидкости: ткани, кости и внутренние органы постоянно требуют поступления чистой и полезной воды. Другие напитки, такие, как молоко, чай, соки, кофе, газировка – по сути, являются пищей для организма. И для их усвоения тоже нужна вода! У каждого человека есть своя норма потребления воды, которая зависит от возраста. Давайте посчитаем!

*(Учитель на доске пишет формулу: В = 50 мл \* 1 кг веса. Ученики рассчитывают объем воды в соответствии со своим весом (если они не знают свой вес, учитель предлагает рассчитать для 50 кг: В = 50 мл\*50 кг = 2,5 л).*

**Учитель:** Конечно же, такой объем воды не следует выпивать за один раз! Воду нужно пить в течение дня. Посмотрите в своем Дневнике, когда лучше всего пить воду!

*(Ученики смотрят в Дневник на стр.6).*

**Учитель:** Ребята, мы с вами узнали, что поможет вам сдать нормативы ГТО. Обратите внимание на стр.8-31. На данных страницах расположены виды испытаний и нормативы, которые входят в комплекс ГТО!

*(Ученики знакомятся с информацией на стр. 8-31).*

**Учитель:** Скажите, кто-нибудь уже выполнял эти упражнения? Каковы были ваши результаты?

*(Ученики отвечают, учитель резюмирует ответы и делает вывод).*

**Учитель:** К достижению любой цели нужно идти небольшими шагами. Например, во время подготовки к сдаче норм ГТО обязательно нужно измерить и зафиксировать результат тренировок, а потом наметить для себя план повышения результативности. Все это удобно делать в Дневнике ГТО.

Заполнять Дневник необходимо после каждой тренировки: записывайте в нем свои лучшие результаты, старайтесь питаться правильно и соблюдайте режим питания. И у вас все обязательно получится! Ребята, у вас есть вопросы?

*(Ученики задают вопросы по материалу, учитель отвечает).*

**Учитель:** Обратите внимание, что в конце Дневника расположены страницы для комментариев учителя физкультуры. Они также вам помогут улучшить результаты тренировок.

(*Учитель рассказывает о принятой системе подготовке и сдаче норм ГТО в данной общеобразовательной организации).*