

Рабочая программа по ГТО для 1-4 класса

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Основная цель курса – внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Курс «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» призван решить следующие задачи:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Организация внеурочной деятельности обучающихся

по направлению развития личности	спортивно-оздоровительное
форма организации внеурочной деятельности	секция

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1.1. Личностные результаты

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

1.2. Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

1.3. Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

Знать

- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать

- нормативы 1-ой и 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием видов деятельности.

1-2 классы (1 ступень ГТО)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к

одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25ч)

Челночный бег 3X10 м (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Бег на 30 м (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (3 ч).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег

50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч).

Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3-4 классы (2 ступень ГТО)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч) Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно- тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25 ч)

Бег на 60 м (3ч).

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Бег на 1 км (2 ч).

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд. /мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (2 ч).

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч).

Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Челночный бег 3X10 м (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1 степень ГТО (1-2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий		контроль
		По плану	Фактически			
	Раздел 1. Основы знаний (3ч)					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.		Текущий
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1ч	1ч	теоретические занятия		Текущий
3	Основы организации и проведения	1ч	1ч	теоретические занятия		Текущий
	самостоятельных занятий по видам испытаний					

	(тестов) комплекса ГТО					
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (10ч)					
4-5-6	Челночный бег 3—10 м	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
7-8-9	Бег на 30 м	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
10-11-12	Смешанное передвижение на 1 км	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
15-16	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
17-18-19	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
20-21	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
22-23-24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
25-26	Метание теннисного мяча в цель	1ч	1ч	практические занятия		Текущий
27-28	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1ч	1ч	практические занятия		Текущий

	Раздел 3. Спортивные мероприятия (5ч)					
29-30	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1ч	1ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
31-32	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
33-34	«Мы готовы к ГТО!»	2ч	2ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.		Тестирование
Итого		18ч				

2 ступень (9-10 лет)

3-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий		контроль
		По плану	Фактически			
	Раздел 1. Основы знаний (3ч)					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.		Текущий
2	Правила поведения и техники безопасности при	1ч	1ч	беседа		Текущий

	выполнении физических упражнений					
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1ч	1ч	беседа		Текущий
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (10ч)					
4-5-6	Бег на 60 м	1ч	1ч	практические задания		Текущий
7-8-9	Бег на 1 км	1ч	1ч	практические задания		Текущий
10-11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1ч	1ч	практические задания		Текущий
13-14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1ч	1ч	практические задания		Текущий
15-16-17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1ч	1ч	практические задания		Текущий
18-19	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1ч	1ч	практические задания		Текущий
20-21	Прыжок в длину с разбега	1ч	1ч	практические задания		Текущий
22-23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1ч	1ч	практические задания		Текущий
24-25	Метание мяча 150 г на дальность	1ч	1ч	практические задания		Текущий

26-27	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1ч	1ч	практические задания		Текущий
28-29	Челночный бег 3—10 м	1ч	1ч	практические задания		Текущий
	Раздел 3. Спортивные мероприятия (5ч)					
29-30	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1ч	1ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
31-32	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
33-34	«Мы готовы к ГТО!»	2ч	2ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.		Тестирование
Итого		18ч				

Литература:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО.
 2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
 3. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 2015 г.
 4. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016 г.
 5. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 2016 г.
 6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015 г.
 7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2017 г.
 8. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016 г.
- Цифровые образовательные ресурсы:
- Официальные сайты по ГТО
 - gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт).
 - fizvospr.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.
 - www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации.