

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
МУРМАНСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 23»

Принята на заседании
методического совета
от 27.08.2020
Протокол № 62



Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 23
/Типсина С.Н./
от 31.08.2020
Приказ № 88/01-06

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ
«Подготовка к ГТО»

Возраст обучающихся: 10 - 12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Карелин Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск
2020

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Подготовка к ГТО» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень программы: стартовый.

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Указ Президента Российской Федерации № 172 от 24 марта 2014 года «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»;
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Утверждено постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540);
3. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения; При выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). (Утверждены приказом Министра России от «8» июля 2014 г. № 575);
4. ФЗ «Об образовании в российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273.
5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
6. Конвенция ООН «О правах ребенка»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 года №189 Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
9. Гигиена детей и подростков. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) 2.4.4.1251-03

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН

10. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
11. Письмо Минспорта России от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 (ред. от 27.10.2014) «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»
12. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). / Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г.
13. Нормативные локальные акты МБОУ СОШ № 23

Цель и задачи Программы

Цель – сформировать умения и навыки для сдачи нормативов ГТО.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи**.

Обучающие:

- создать условия для систематических занятий по подготовке к ГТО;
- ознакомить с историей развития ГТО, с историей физической культуры и спорта;
- обучить правилам сдачи нормативов ГТО, организации и проведения соревнований;
- обучить технике выполнения упражнений ГТО;

Развивающие:

- развивать физические способности: ловкость, быстроту, гибкость, выносливость, силу;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения;
- развивать соревновательный опыт.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- прививать навыки самодисциплины, воспитывать понимание того, что успех в сдаче нормативов ГТО невозможен без систематических тренировок;
- способствовать воспитанию волевых качеств;
- воспитывать культуру поведения во время соревнований и уважение к сопернику.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь

молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать и основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа «Подготовка к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Программа «Подготовка к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Формой организации деятельности программы «Подготовка к ГТО» является спортивная секция.

В группу зачисляются обучающиеся МБОУ г. Мурманска СОШ №23, желающие заниматься ГТО.

Срок реализации программы «Подготовка к ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 4-6 классов и рассчитана на проведение 3 часов в неделю продолжительностью 45 минут, всего 108 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и

обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Планируемые результаты

По окончании освоения программы обучающиеся будут

знать:

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;
- историю развития ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

По окончании освоения программы обучающиеся

будут уметь:

- 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.

Технологии, методы и формы обучения:

программой предусматриваются теоретические и практические занятия, выполнение нормативов ВФСК ГТО, участие в различных соревнованиях, конкурсах, фестивалях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно - коммуникационная технологии.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- тестирование;
- самостоятельная подготовка;

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- спортивно-массовые мероприятия

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание программы

Содержание программы «Подготовка к ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание программы

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, Декада ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«ПОДГОТОВКА К ГТО»**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1	Вводное занятие. Знакомство с материалом и спортивным инвентарем. Инструктаж по технике безопасности во время занятий при работе спорт инвентарем, Вводный инструктаж «Готов к труду и обороне» в жизни человека -1 час-	1	-	1	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
2	Упражнения на развитие силы -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
3	Кроссовая подготовка (Скоростные возможности). -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
4	Упражнения прикладные навыки. (Гибкость). -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
5	Упражнения по легкой атлетике. (метание) -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
6	ОФП Прыжки в длину с места -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
7	Упражнения по лыжной подготовке -15 часов-	1	14	15	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
	ОФП Прыжки в длину с разбега (см) -10 часов-	1	9	10	Вводная занятия беседа по технике безопасности во время тренировки по ГТО
8	Текущие и контрольные	-	6	6	Вводная занятия

	испытания, переводные экзамены сдача норм ГТО «Готов к труду и обороне» -6 часов-				беседа по технике безопасности во время сдачи по ГТО
9	Заключительное занятие. Обзор работы за год. -1 час-	1		1	Подведения итогов за учебный год награждения победителей соревнований.
Итого:		8	100	108	

4. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие.	Требования техники безопасности на занятиях. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.	1
2	Кроссовая подготовка	Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1
3		Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1
4		Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
5		Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
6		Использование кроссовой подготовки в системе физического воспитания.	1
7		Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1
8		Бег на короткие дистанции на результат.	1
9		Стартовый контроль.	1
10		Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1
11		Бег 500-1000м.	1
12		Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1
13		Бег 1000-1500м.	1
14		Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1
15		Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	1
16		Равномерный бег по дистанции.	1
17		Упражнения на развитие силы	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа
18	Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки)		1
19	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту		1
20	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке		1
21	Броски набивных мячей 1-2 кг.		1
22	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		1
23	Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки)		1
24	Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту		1
25	Использование силовых качеств в системе физического воспитания		1
26	Броски набивных мячей 1-2 кг.		1
27	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа		1

28		Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки)	1	
29		Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту	1	
30		Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	
31		Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	
32	Упражнения прикладные навыки. (Гибкость).	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
33		Наклон вперед в положении сидя.	1	
34		Наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра.	1	
35		Выпады вперед и в сторону, полушпагат.	1	
36		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
37		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
38		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
39		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	
40		Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
41		Использование гибкости в системе физического воспитания.	1	
42		Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	
43		Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	
44		Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	
45		Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	
46		Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	
47		Упражнения по легкой атлетике. (метание)	Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска гантелями.	1
48			Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук.	1
49	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.		1	
50	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.		1	
51	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.		1	
52	Использование метания в системе физического воспитания.		1	
53	Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска гантелями.		1	
54	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук.		1	
55	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.		1	

56		Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1
57		Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	1
58		Метание на дальность.	1
59		Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1
60		Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	1
61		Метание мяча 150г. на результат	1
62	ОФП Прыжки в длину с места	Прыжки из различных И.П. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
63		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
64		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
65		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
66		Прыжок в длину с места.	1
67		Прыжки вперед-вверх с приземлением в полуприсед, руки вперед.	1
68		Прыжки из различных И.П. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
69		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
70		Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1
71		Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1
72		Использование прыжков в системе физического воспитания.	1
73		Прыжки вперед-вверх с приземлением в полуприсед, руки вперед.	1
74		Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1
75		Прыжки из различных И.П. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1
76		Прыжок в длину с места на результат.	1
77	Упражнения по лыжной подготовке	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30 метровых отрезках.	1
78		Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30 метровых отрезках.	1
79		Игры соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».	1
80		Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками.	1
81		Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом.	1
82		Использование лыжной подготовки в системе физического воспитания.	1
83		Игры соревнования на лыжах: Быстрый лыжник».	1

84		Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м.	1	
85		Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.	1	
86		Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин.	1	
87		Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».	1	
88		Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты.	1	
89		Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м.	1	
90		Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.	1	
91		Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.	1	
92	ОФП Прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1	
93		Прыжок в длину согнув ноги.	1	
94		Прыжок в длину с разбега	1	
95		Развитие силы и ловкости в прыжках.	1	
96		Прыжки в длину с разбега.	1	
97		Использование прыжков в системе физического воспитания.	1	
98		Контроль двигательных качеств, прыжки в длину	1	
99		Прыжок в длину с 9–11 беговых шагов.	1	
100		Прыжок в длину согнув ноги.	1	
101		Прыжок в длину с разбега	1	
102	Выполнение контрольных нормативов	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
103		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
104		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
105		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
106		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
107		Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 и 3 ступенях ВФСК ГТО	1	
108	Заключительное занятие.	Обзор работы за год.	1	
			Итого	108

**5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:	
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)
Измерительные приборы:	
	Насос для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
Спортивное оборудование:	
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Гантели наборные
	Мяч набивной 1 кг
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Рулетка измерительная
	Табло перекидное
	Лыжи (с креплением, палками)
	Лыжные ботинки
	Эстафетные палочки
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые
Цифровые ресурсы:	
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
	http://csp51.ru/gto/gto_contacts_info/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО
	http://www.edu.murmansk.ru – Образовательный портал «Российской образование»

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Список литературы

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975

Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	20	12	9	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	+8	+4	+2	+11	+5	+3

	скамьи - см)						
--	--------------	--	--	--	--	--	--

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

Нормы ГТО для школьников 11-12 лет (3 степень)

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,1	5,5	5,7	5,3	5,8	6,0
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	9,5	10,4	10,9	10,1	10,9	11,3
2.1	Бег на 1500м (мин:сек)	6:50	8:05	8:20	7:14	8:29	8:55
2.2	или бег на 2000м (мин:сек)	9:20	10:20	11:10	10:40	12:10	13:00
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	23	15	11	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	28	18	13	14	9	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+9	+5	+3	+13	+6	+4

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10м (секунд)	7,9	8,7	9,0	8,2	9,1	9,4
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	335	280	270	300	240	230
6.2	или прыжок в длину с места (см)	180	160	150	165	145	135
7	Метание мяча весом 150г (метров)	33	26	24	22	18	16
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	46	36	32	40	30	28
9.1	Бег на лыжах 2км (мин:сек)	12:30	13:50	14:10	13:30	14:40	15:00
9.2	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	16:00	17:30	18:30	17:40	20:00	21:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	1:00	1:20	1:30	1:05	1:25	1:35
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	20	15	10	20	15	10

11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	25	20	13	25	20	13
12	Туристический поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5км	5км	5км	5км	5км	5км

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	8	7	7	8	7	7

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	160
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов