

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«ГТО»
для обучающихся 1 – 4 классов

Срок освоения: 2026-2030г .

Новосибирск

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».
- Федеральный государственный образовательный стандарт (ФГОС) начального общего, основного общего и среднего общего образования (в действующей редакции).
- Постановление Правительства РФ об утверждении Положения о ВФСК ГТО (с изменениями, закрепившими **18 ступеней комплекса**).
- Санитарно-эпидемиологические требования СП 2.4.3648-20.

Актуальность программы обусловлена необходимостью заложить фундамент здоровья ребенка в период его интенсивного роста и физического развития. Начальная школа — это критически важный этап, когда формируются двигательные навыки, осанка и отношение к физической культуре. Комплекс ГТО в начальных классах выступает не как соревновательный инструмент, а как действенное средство игровой мотивации младших школьников к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Цель программы: создание условий для успешного прохождения младшими школьниками тестовых испытаний ВФСК ГТО (I–III ступеней) посредством развития базовых физических качеств, формирования осознанной потребности в двигательной активности и укрепления здоровья.

Задачи программы:

- *Обучающие:* обучить младших школьников правильной технике выполнения физических упражнений, входящих в комплекс ГТО (челночный бег, подтягивание из виса лежа, прыжок в длину с места, наклоны вперед и др.); сформировать начальные знания о личной гигиене, режиме дня и закаливании.
- *Развивающие:* гармонично развивать быстроту, координацию, гибкость, силу и общую выносливость; способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы.

- *Воспитательные:* воспитывать смелость, уверенность в себе, дисциплинированность, чувство товарищества и гордости за свои и командные спортивные достижения.

Психолого-педагогические особенности реализации (1–4 классы)

В возрасте 6–11 лет у детей активно развивается координация и гибкость, при этом костная система еще формируется, а мышцы быстро утомляются от однообразных нагрузок. Поэтому программа исключает длительные монотонные тренировки и чрезмерные силовые нагрузки. Основным методом проведения занятий — **игровой и соревновательный**. Учитель выстраивает образовательный процесс на принципах психологического комфорта, поощряя каждого ребенка за его личный прогресс, независимо от того, претендует ли он на золотой знак или делает первые шаги.

Место учебного курса внеурочной деятельности «ГТО» в соответствии с учебным планом: 1 класс-33 часа, 2 класс-34 часа, 3 класс-34 часа, 4 класс-34 часа.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (1–4 КЛАССЫ)

Модуль 1. Знания о физической культуре и комплексе ГТО (Теоретический блок)

- **История и современность комплекса ГТО.** Что такое ВФСК ГТО. История возникновения комплекса в СССР и его возрождение в современной России. Символика ГТО, виды знаков отличия (золотой, серебряный, бронзовый).
- **Структура комплекса для младших школьников.** Понятие о ступенях: I ступень (6–7 лет), II ступень (8–9 лет), III ступень (10–11 лет). Обязательные испытания и тесты по выбору.
- **Правила гигиены и безопасности.** Техника безопасности на занятиях в спортивном зале и на стадионе. Личная гигиена юного спортсмена. Одежда и обувь для тренировок.
- **Основы самоконтроля и ЗОЖ.** Что такое пульс (ЧСС) и как его измерить. Значение утренней гимнастики (зарядки) и режима дня для достижения высоких спортивных результатов. Правильное питание и питьевой режим.

Модуль 2. Развитие скоростных качеств и координации (Беговой блок)

- **Основы беговой техники.** Обучение правильной осанке при беге, положению рук и стоп. Высокий старт и стартовый разгон. Финиширование.
- **Бег на короткие дистанции (10 м, 30 м).** Развитие стартовой скорости и частоты шагов. Повторный бег, бег с ускорением.
- **Челночный бег (3 × 10 м).** Отработка техники изменения направления движения: фаза торможения, поворот вокруг кубика/фишки без потери скорости, мощный стартовый толчок в обратную сторону.
- **Подвижные игры на развитие быстроты:** «День и ночь», «Вызов номеров», «Караси и щука», эстафеты с предметами и элементами челночного бега.

Модуль 3. Развитие общей выносливости (Смешанное передвижение и кросс)

- **Равномерный бег.** Обучение технике экономичного бега на средние дистанции. Правильное дыхание (вдох носом, выдох ртом, удержание ритма дыхания).
- **Смешанное передвижение (1 км, 1.5 км).** Обучение тактике чередования бега в умеренном темпе и быстрой ходьбы для восстановления дыхания на дистанции.
- **Кроссовая подготовка.** Бег по пересеченной местности (на школьном стадионе или парковой зоне). Преодоление естественных препятствий.
- **Подвижные игры на выносливость:** «Салки группами», «Невод», круговые игровые тренировки с частой сменой легкой двигательной активности.

Модуль 4. Развитие силовых способностей (Силовой блок)

- **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки/мальчики).** Изучение правильного хвата. Отработка фиксации подбородка выше уровня грифа, исключение рывковых движений туловищем и перекосов.
- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания).** Отработка техники: прямая линия тела («планка»), касание пола грудью (или специального контактного покрытия), полное выпрямление рук.
- **Поднимание туловища из положения лежа на спине (пресс за 1 минуту).** Изучение правильного положения рук (за головой в замок или у висков) и фиксации стоп партнером. Отработка касания локтями бедер (коленей) и возвращения в исходное положение (касание лопатками мата).
- **Подвижные игры с силовыми элементами:** «Тачки» (передвижение на руках в парах), «Бой петухов», упражнения с набивными мячами (медболами) легкого веса (0.5–1 кг).

Модуль 5. Развитие скоростно-силовых качеств и меткости (Прыжки и метание)

- **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Отработка фаз прыжка: исходное положение (замах руками), мощное отталкивание со взмахом рук, фаза полета (вынос ног вперед) и мягкое приземление (перекат со стопы на пятку с согнутыми коленями). Исключение заступа за стартовую линию.
- **Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м).** Обучение технике метания малого мяча одной рукой из-за головы. Правильная стойка, замах, перенос веса тела и точный выпуск мяча.
- **Подвижные игры на прыгучесть и меткость:** «Удочка», «Волк в ров», «Метко в цель», «Снайперы», прыжковые эстафеты («Лягушата»).

Модуль 6. Развитие гибкости (Наклоны)

- **Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (на полу).** Обучение фиксации прямых ног в коленных суставах. Плавное выполнение наклона вниз без резких рывков. Удержание финального положения тела в течение 2 секунд для фиксации результата на измерительной линейке.
- **Комплексы упражнений на растягивание.** Стретчинг-упражнения для мышц задней поверхности бедра, спины и плечевого пояса. Упражнения на гибкость в парах.

- **Игровые упражнения:** «Мостик», «Велосипед», сюжетные разминки «Гибкие кошки», «Складной ножик».

Модуль 7. Прикладные и соревновательные навыки (Игры)

- **Игровой практикум «Мы готовы к ГТО!».** Проведение тренировочных мини-тестирований в соревновательной игровой форме. Сюжетные квесты по станциям, где каждая станция — отдельный вид теста ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

В результате освоения курса у младших школьников (1–4 классы) будут сформированы следующие **личностные качества и ценностные ориентации:**

- **Гражданско-патриотическое воспитание:** сопричастность к историческому наследию отечественного физического движения и комплекса ГТО; уважение к государственным символам и спортивным традициям России; чувство гордости за достижения российских спортсменов.
- **Ценность научного познания и ЗОЖ:** осознание важности физической культуры как фундамента здоровья; устойчивая мотивация к соблюдению режима дня, правил личной гигиены, правильного питания и регулярной двигательной активности; отрицательное отношение к гиподинамии и вредным привычкам.
- **Трудовое воспитание:** готовность к систематическому физическому труду над развитием своего тела; проявление упорства, трудолюбия и целеустремленности в преодолении трудностей при разучивании сложных двигательных элементов.
- **Эмоционально-волевое развитие и адаптация:** способность преодолевать предстартовое волнение; умение адекватно и без агрессии воспринимать свои временные неудачи или победы соперников; готовность пробовать снова для улучшения личного результата.

Метапредметные результаты

Освоение курса ГТО способствует формированию у учащихся начальных классов **универсальных учебных действий (УУД)**, необходимых для успешного обучения по всем школьным предметам:

1. Универсальные познавательные действия:

- **Базовые логические действия:** умение сравнивать различные физические качества (например, силу и быстроту) и соотносить их с конкретными тестами ГТО; способность анализировать траекторию своих движений и выявлять ошибки на основе объяснений учителя.
- **Базовые исследовательские действия:** умение проводить простейшие наблюдения за работой своего организма (измерять частоту сердечных сокращений — пульс до и после нагрузки);

способность сравнивать свои текущие спортивные показатели с прошлыми результатами для оценки личного прогресса.

- **Работа с информацией:** умение ориентироваться в структуре личного чек-листа ГТО; понимать графические схемы и видеоинструкции с демонстрацией правильной техники выполнения тестов.

2. Универсальные коммуникативные действия:

- **Общение:** умение формулировать вопросы учителю при затруднении в выполнении упражнений; способность выражать слова поддержки товарищам по команде.
- **Совместная деятельность:** навыки бесконфликтного взаимодействия в парах и малых группах при проведении эстафет и подвижных игр; умение объективно оценивать выполнение упражнения сверстником (например, считать количество правильных отжиманий или пресс в роли судьи-помощника); готовность следовать общим правилам игры.

3. Универсальные регулятивные действия:

- **Самоорганизация:** умение самостоятельно готовить спортивную форму и обувь к занятию; способность удерживать учебную и двигательную задачу, поставленную учителем, на протяжении всего тренировочного элемента.
- **Самоконтроль и коррекция:** умение контролировать безопасность своих действий на спортивной площадке; способность оперативно изменять способ выполнения движения (например, корректировать положение стоп при прыжке в длину), если учитель указал на ошибку.

Предметные результаты

К концу обучения в начальной школе (с учетом перехода от I к III ступени ГТО) обучающиеся будут **знать, понимать и демонстрировать на практике:**

Знания о физической культуре и ГТО (Теория):

- Назначение, историю и современную структуру комплекса ВФСК ГТО (включая систему 18 ступеней).
- Знаки отличия ГТО (золотой, серебряный, бронзовый) и условия их получения для своей возрастной группы.
- Правила техники безопасности при нахождении в спортзале, на стадионе, при выполнении прыжков, метаний и беговых упражнений.
- Влияние утренней зарядки и закаливания на показатели физической подготовленности.

Скоростные и координационные навыки:

- Правильное выполнение высокого старта, стартового разгона и финиширования на дистанциях 10 м и 30 м.
- Технически точное выполнение челночного бега 3 × 10 м: эффективное торможение перед фишкой, быстрый разворот без потери равновесия и стартовый рывок в обратном направлении.

Выносливость и передвижения:

- Удержание равномерного, экономичного темпа бега на средние дистанции с сохранением правильного ритма дыхания (вдох носом, выдох ртом).
- Применение тактики смешанного передвижения (чередование бега и ходьбы) для преодоления дистанций 1 км и 1,5 км без чрезмерного переутомления.

Силовые показатели:

- Выполнение подтягиваний (из виса на высокой перекладине для мальчиков / из виса лежа на низкой для девочек) с четкой фиксацией подбородка выше грифа и без рывков туловищем.
- Выполнение отжиманий от пола с удержанием прямой линии тела («планки») и фиксацией касания пола грудью.
- Правильное поднятие туловища из положения лежа (пресс за 1 минуту) с фиксацией рук у головы и касанием локтями бедер.

Скоростно-силовые качества и меткость:

- Выполнение прыжка в длину с места толчком двух ног с одновременным махом рук, устойчивой фазой полета и мягким приземлением на согнутые колени без заступа.
- Точное метание теннисного мяча в вертикальную или горизонтальную цель с расстояния 6 метров из-за головы.

Гибкость:

- Выполнение плавного наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье (или полу) с полностью прямыми ногами в коленях и удержанием финальной точки не менее 2 секунд.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма/вид проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Блок 1	Знания о физической культуре и комплексе ГТО	3		
1	Здравствуй, комплекс ГТО! Что такое ГТО и зачем он нужен?	1	Занятие-экскурсия (виртуальное путешествие в мир спорта)	Официальный портал ВФСК ГТО (gto.ru)
2	Твоя первая ступень. Что нужно уметь в 6–7 лет?	1	Занятие-интервью / Беседа с использованием видеоматериалов	Официальный портал ВФСК ГТО (gto.ru)
3	Режим дня, зарядка и наше сердце. Как измерить пульс.	1	Занятие-исследование (практическая работа по замеру ЧСС)	Официальный портал Минздрава России «ТакЗдорово» (takzdorovo.ru)
Блок 2	Развитие скоростных качеств и координации	6		
4	Основы беговой техники. Как правильно бегать быстро.	1	Занятие-практикум (демонстрация и разучивание фаз бега)	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
5	Бег на короткие дистанции: учимся стартовать. Бег 10 м.	1	Сюжетно-ролевой занятие «Реактивный старт» (бег по сигналам)	

6	Развитие стартовой скорости. Бег на 30 метров.	1	Занятие-соревнование (забеги в парах на скорость)	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
7	Челночный бег (3 × 10 м). Учимся быстро поворачивать.	1	Занятие-лаборатория (разбор шагов и торможения у фишки)	
8	Закрепление техники челночного бега. Игра «Сбор кубиков».	1	Занятие-игра «Сбор лесных кубиков» (эстафеты)	
9	Игровое занятие на скорость: «Вызов номеров».	1	Игровой практикум (подвижные игры высокой интенсивности)	
Блок 3	Развитие общей выносливости и координации	5		
10	Учимся бегать долго. Правильное дыхание во время бега.	1	Занятие-практикум (бег в парах с контролем дыхания)	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
11	Смешанное передвижение: чередуем бег и ходьбу. Дистанция 1 км.	1	Занятие-путешествие (преодоление дистанции по ориентирам)	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
12	Кроссовая подготовка на школьном стадионе.	1	Занятие-тренировка на открытом воздухе	
13	Закрепление навыков смешанного передвижения.	1	Занятие непрерывной активности (равномерный бег под музыку)	
14	Подвижные игры на выносливость: «Салки группами».	1	Занятие игрового многоборья	
Блок 4	Развитие силовых способностей	7		

15	Сила наших рук. Знакомство с упором лежа (отжимания).	1	Занятие-практикум (индивидуальное разучивание «планки»)	
16	Техника сгибания и разгибания рук в упоре лежа от пола.	1	Занятие технического контроля (взаимное исправление ошибок)	
17	Сила мышц пресса. Поднимание туловища из положения лежа.	1	Парный силовой практикум	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
18	Закрепление техники упражнений на пресс. Пресс за 1 минуту.	1	Клубное испытание «Мой личный рекорд»	
19	Знакомство с перекладиной. Вис лежа на низкой перекладине.	1	Гимнастический практикум на снарядах	
20	Развитие силы в играх. Упражнение «Тачки».	1	Народные атлетические игры	
21	Комплексная силовая тренировка (круговой метод в игровой форме).	1	Игровая круговая тренировка	
Блок 5	Развитие скоростно-силовых качеств и меткости	6		
22	Учимся прыгать далеко. Прыжок в длину с места (толчок).	1	Практикум взрывной силы	
23	Фаза полета и правильное приземление в прыжках с места.	1	Координационная мастерская прыжка	
24	Прыжковые игры и эстафеты: «Лягушата», «Волк в ров».	1	Сюжетно-игровой аттракцион	

25	Меткий глаз. Метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м).	1	Технический мастер-класс	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
26	Закрепление техники метания мяча в вертикальную цель.	1	Занятие-аттракцион / Спортивный тир	
27	Комплексный занятие: прыжки + метание.	1	Игровое многоборье	
Блок 6	Развитие гибкости	3		
28	Гибкая спина и ноги. Наклон вперед из положения стоя.	1	Стретчинг-практикум	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
29	Фиксация результата в наклоне вперед (удержание 2 секунды).	1	Игровой тренинг статического баланса	
30	Стретчинг (растяжка) после физической нагрузки.	1	Сессия детского фитнес-стретчинга	
Блок 7	Прикладные навыки и игровой практикум	3		
31	Подвижные игры народов России (элементы ГТО).	1	Фестиваль народных подвижных игр	
32	Игровой квест по станциям ГТО: «Мы готовы!».	1	Спортивно-интеллектуальный квест	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
33	Тренировочный мини-фестиваль ГТО в 1 классе.	1	Фестиваль спорта и здоровья (пробные тесты)	

Общее количество часов:	33		
--------------------------------	-----------	--	--

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма/вид проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
БЛОК 1	Знания о физической культуре и комплексе ГТО	2		
1	Наш путь ко II ступени ГТО. Что изменилось в 8–9 лет?	1	Урок-презентация (демонстрация нормативов новой ступени)	Официальный интернет-портал ВФСК ГТО (gto.ru)
2	Дневник здоровья пловца и бегуна. Закаливание водой.	1	Урок-семинар (заполнение личных карт роста, беседа о ЗОЖ)	Официальный портал Минздрава России «ТакЗдорово» (takzdorovo.ru)
БЛОК 2	Развитие скоростных качеств и координации	6		
3	Стартовый разгон в беге на короткие дистанции. Бег 30 м.	1	Урок-практикум (отработка низкого и высокого старта)	
4	Частота движений и длина шага в спринтерском беге.	1	Урок-тренировка (бег по разметке, прыжковые упражнения)	

5	Техника челночного бега 3 × 10 м: работа рук при развороте.	1	Урок технического моделирования (пошаговый разбор фаз)	
6	Скоростная выносливость. Повторный бег на отрезках.	1	Интервальная тренировка (бег высокой интенсивности с отдыхом)	
7	Командные эстафеты с элементами челночного бега.	1	Урок-соревнование (линейные и встречные эстафеты)	
8	Игра на скорость и внимание «Караси и щука».	1	Игровой практикум	
БЛОК 3 Развитие общей выносливости		6		
9	Распределение сил на длинной дистанции. Бег в аэробном темпе.	1	Урок-практикум (бег с заданным лидером темпом)	
10	Смешанное передвижение на 1 км (повторение тактики).	1	Урок-исследование (замер пульса до, во время и после нагрузки)	
11	Кросс по пересеченной местности (школьный двор).	1	Урок-тренировка вне зала	
12	Смешанное передвижение на 1,5 км (знакомство с дистанцией).	1	Урок-преодоление (работа на общую выносливость)	
13	Развитие дыхательной системы: упражнения на задержку дыхания.	1	Урок-гимнастика (комплекс дыхательных статических упражнений)	
14	Беговая игра на выносливость «Космонавты».	1	Сюжетно-игровой урок	

Блок 4	Развитие силовых способностей	7		
15	Отжимания от пола: устранение типичных ошибок.	1	Урок-практикум с использованием зеркал или видеозаписи	
16	Сила рук и плечевого пояса. Отжимания на количество.	1	Тренировка высокой плотности (работа подходами)	
17	Мышцы пресса: поднятие туловища из положения лежа.	1	Урок-практикум в парах	
18	Мальчики: подтягивание на высокой перекладине (знакомство).	1	Урок-практикум на гимнастических снарядах	
19	Девочки: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.	1	Урок-практикум на снарядах	
20	Развитие силовой выносливости. Подвижная игра «Король горы».	1	Игровой практикум (упражнения с сопротивлением)	
21	Силовой квест: пресс, отжимания, приседания.	1	Урок-квест (круговое прохождение силовых точек)	
Блок 5	Развитие скоростно-силовых качеств и меткости			
22	Прыжок в длину с места: синхронизация взмаха рук и толчка.	1	Урок-практикум (работа над фазой взлета)	
23	Прыжок в длину с места: вынос ног вперед в фазе полета.	1	Урок-тренировка (прыжки через мягкие препятствия)	

24	Прыжковая игра «Удочка». Развитие прыгучести.	1	Урок-игра	
25	Метание теннисного мяча в цель (6 м) на точность.	1	Урок-практикум (метание в горизонтальные мишени-маты)	
26	Отработка хлесткого движения кисти при метании мяча.	1	Урок-тренировка (броски мячей разного веса)	
27	Соревнования по прыжкам в длину с места «Кто дальше?».	1	Урок-соревнование (первенство класса по прыжкам)	
Блок 6	Развитие гибкости	3		
28	Наклон вперед со скамьи: правильное положение стоп и коленей.	1	Урок-практикум (контроль выпрямления ног)	
29	Стретчинг для улучшения подвижности суставов.	1	Урок-практикум (парная пассивная растяжка)	
30	Игровые упражнения на гибкость «Складной ножик».	1	Игровой практикум на матах	
Блок 7	Практикум	4		
31	Подвижные игры с элементами плавательных движений (на суше).	1	Имитационный практикум (сухое плавание)	
32	Командный зачет по станциям ГТО (работа в группах).	1	Урок-смотр (командная оценка умений)	

33	Тренировочный день ГТО: проверяем свои силы во II ступени.	1	Урок моделирования тестирования (пробный день сдачи)	
34	Спортивный праздник «Олимпийские надежды ГТО».	1	Урок-праздник (эстафеты, подведение итогов)	
Общее количество часов:		34		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма/вид проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Блок 1	Теория, психология и самоконтроль	(2 часа)		
1	ГТО — закон жизни активного школьника. Нормативы II–III ступеней.	1	Проектно-аналитическая лаборатория	Официальный портал ВФСК ГТО (gto.ru) — раздел «Нормативы».
2	Психология победы: как настроить себя на старт и победить страх.	1	Интерактивный психологический тренинг	ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru) — медиатека, раздел «Психология спорта».
Блок 2	Развитие скоростных качеств и координации (Спринт)	(6 часов)		

3	Спринтерские дуэли. Высокий старт на дистанции 30 метров.	1	Клубный спринтерский турнир	Библиотека ЦОК — интерактивный урок «Спринтерский бег в начальной школе».
4	Беговые виражи: координация движений на высокой скорости.	1	Координационный практикум	Видеоуроки РЭШ — раздел «Координационные способности».
5	Мастера разворота. Совершенствование челночного бега 3 × 10 м.	1	Технический воркшоп	Видеоматериалы ВНИИФК на ВК-канале ВФСК ГТО (разбор челночного бега).
6	Быстрые стопы: бег по координационной дорожке.	1	Координационный тренинг	Цифровые карточки упражнений на координационной лестнице (ФГИС «Моя школа»).
7	Эстафетный клуб. Правила передачи эстафетной палочки в динамике.	1	Занятие командного взаимодействия	РЭШ — видеоурок «Эстафетный бег и его правила».
8	Быстрее тени! Сюжетная игра «День и ночь».	1	Спортивно-игровой поединок	
Блок 3	Развитие общей выносливости (Кардио)	(6 часов)		
9	Распределение сил: тактика «разговорного» бега.	1	Кардио-практикум в парах	Портал Минздрава РФ «ТакЗдорово» (takzdorovo.ru) — основы аэробных нагрузок.
10	Навигатор здоровья: смешанное передвижение на 1,5 км.	1	Занятие-самоконтроль с пульсометрией	Облачные Яндекс.Таблицы для фиксации индивидуальных пульсовых зон.
11	Шесть минут непрерывного движения. Проверяем легкие.	1	Урок-тест аэробных возможностей	Музыкальные платформы (Яндекс Музыка) — треки с темпом 130–140 BPM.

12	Преодоление препятствий: кросс по пересеченной местности.	1	Кросс-поход / Беговая экспедиция	Геокарты (Яндекс Карты) для виртуального проектирования бегового маршрута.
13	Сила выдоха: развиваем жизненную емкость легких.	1	Дыхательный интерактивный тренинг	Видеоматериалы «Дыхательная гимнастика для детей» на портале ЦОК.
14	Спортивное выживание: игра «Охотники и утки».	1	Игровой марафон высокой плотности	Методические материалы портала «Единое содержание общего образования».
Блок 4	Развитие силовых способностей (Атлетика)	(7 часов)		
15	Силовой баттл в стиле Табата: отжимания от пола.	1	Высокоинтенсивный фитнес-тренинг	
16	Стальной корсет: поднятие туловища из положения лежа (пресс).	1	Практикум скоростной силы	Инфографика «Правильная техника теста: Пресс» на gto.ru.
17	Мальчики: школа подтягиваний на высокой перекладине.	1	Атлетическая мастерская на снарядах	Видеоинструкция ВФСК ГТО «Подтягивание на высокой перекладине».
18	Девочки: грация и сила. Подтягивание из виса лежа.	1	Атлетическая мастерская на снарядах	Видеоинструкция ВФСК ГТО «Подтягивание на низкой перекладине».
19	Осанка чемпиона: упражнения для спины «Лодочка» и «Супермен».	1	Занятие силовой корректирующей гимнастики	Электронные плакаты «Анатомия осанки» в библиотеке МЭШ / ЦОК.
20	Богатырские броски: упражнения с набивными мячами (медболами 1 кг).	1	Силовой игровой практикум	
21	Силовая карусель по станциям: «Атлеты ГТО».	1	Круговой кроссфит-практикум	

Блок 5	Скоростно-силовые качества и меткость (Прыжки и метание)	(6 часов)		
22	Пружина: взрывная сила ног в прыжках с места.	1	Плиометрический тренинг	
23	Три попытки на рекорд: прыжок в длину с места толчком двух ног.	1	Контрольно-тестовое занятие	Электронная таблица нормативов прыжков для III ступени на gto.ru.
24	Прыгучесть: клубный зачет по прыжкам на скакалке за 1 минуту.	1	Скакалочный баттл (Rope Skipping)	
25	Снайперы ГТО: метание теннисного мяча в цель (дистанция 6 м).	1	Спортивный интерактивный тир	
26	Симметрия броска: развиваем меткость левой и правой руки.	1	Нейродинамический практикум	Методические статьи портала «Единое содержание общего образования».
27	Командная перестрелка: игра «Выбивалы».	1	Игровой соревновательный турнир	Сборник игровых сценариев ФГИС «Моя школа».
Блок 6	Развитие гибкости	(3 часа)		
28	Пластичные мышцы: наклон вперед со скамьи в парах.	1	Стретчинг-лаборатория в парах	
29	Статическое замирание: фиксация наклона на результат.	1	Тренировка статического баланса	Официальные правила судейства теста на гибкость (gto.ru).
30	Детская йога: комплексы упражнений на гибкость всего тела.	1	Сессия статического стретчинга / Йога	Аудио- и видеоматериалы для детской релаксации (МЭШ).

Блок 7	Прикладной и судейский практикум	(4 часа)		
31	Канатоходцы: удержание равновесия на гимнастическом бревне.	1	Координационный практикум на снарядах	
32	Большое приключение: «Тропа испытаний ГТО».	1	Сюжетно-интеллектуальный квест	
33	Деловая игра: «Мы — официальные судьи ГТО».	1	Судейский практикум (Деловая игра)	
Общее количество часов:		34		

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Форма/вид проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Блок 1	Цифровой консалтинг и нутрициология	(2 часа)		
1	Мой цифровой профиль ГТО. Стандарты III ступени (10–11 лет).		Компьютерный / планшетный практикум	Официальный портал ВФСК ГТО (gto.ru) — личный кабинет.

2	Топливо для чемпиона: основы здорового питания и водный баланс.		Занятие-дискуссия / Брейншторм	Портал Минздрава России «ТакЗдорово» (takzdorovo.ru).
Блок 2	Легкоатлетический марафон: скорость и координация	(6 часов)		
3	Спринтерский воркшоп. Тактика бега на 30 и 60 метров.		Технический воркшоп	ФГИС «Моя школа» (myschool.edu.ru) — видеотека, раздел «Спринт».
4	Беговые дуэли на 60 метров с секундомером.		Клубный спринтерский турнир	Библиотека ЦОК — интерактивные материалы «Легкая атлетика. Спринт».
5	Бег «сквозь финиш». Совершенствование челночного бега 3 × 10 м.		Практикум технического совершенства	Видеоматериалы ВНИИФК на ВК-канале ВФСК ГТО (разбор челночного бега).
6	Максимальный результат в челночном беге 3 × 10 м.		Клубное контрольно-тестовое занятие	Электронная таблица нормативов челночного бега III ступени на gto.ru.
7	Скоростная полоса препятствий «Защита крепости».		Урок игрового соперничества	Сборник игровых сценариев ФГИС «Моя школа».
8	Экстремальные старты: игра «Вызов номеров» с усложнением.		Спортивно-игровой поединок	
Блок 3	Функциональная кардиовыносливость	(6 часов)		
9	Кардио-марафон: непрерывный бег в течение 8 минут.		Сессия функциональной выносливости	Музыкальные платформы (Яндекс Музыка) — треки с темпом 140 BPM.
10	Испытание природой: кросс по пересеченной местности.		Кросс-поход / Беговая экспедиция	Геокарты (Яндекс Карты) для виртуального проектирования бегового маршрута.

11	Тактический расчет: смешанное передвижение на 2 км.		Занятие тактического планирования	
12	Биоритм бега: синхронизация шага и дыхания.		Дыхательно-беговой практикум	Методические материалы портала «Единое содержание общего образования».
13	Легкоатлетический лидерский пробег на стадионе.		Занятие-марафон в колонне	Портал Минздрава РФ «ТакЗрово» (takzdorovo.ru).
14	Большая беговая стратегия: игра «Круговая охота».		Игровой марафон высокой плотности	Электронный сборник спортивных игр Минпросвещения.
Блок 4	Атлетическая подготовка и Кроссфит (Сила)	(7 часов)		
15	Мальчики: атлетика на высокой перекладине. Чистый вис.		Атлетический воркшоп на снарядах	Видеоинструкция ВФСК ГТО «Подтягивание на высокой перекладине».
16	Девочки: атлетика на низкой перекладине. Идеальный угол.		Атлетический воркшоп на снарядах	Видеоинструкция ВФСК ГТО «Подтягивание на низкой перекладине».
17	Силовой зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		Контрольно-тестовое занятие	Инфографика «Правильная техника теста: Отжимания» на gto.ru.
18	Скоростной пресс: поднятие туловища за 1 минуту.		Практикум скоростной силы	Калькулятор ступеней ГТО на сайте gto.ru.
19	Взрывная сила рук: тренировка с утяжеленными мячами (медболами 1,5 кг).		Урок-тренировка (функциональная сила)	
20	Стальной иммунитет: планка-марафон на матах.		Сессия статической выносливости	

21	Силовое многоборье «Кроссфит-ГТО».		Функциональный тренинг (Кроссфит)	
Блок 5	Специальная скоростно-силовая подготовка и меткость	(6 часов)		
22	Плиометрика: секреты «взрывного» прыжка в длину с места.		Плиометрический практикум	Электронное пособие «Плиометрика для подростков» (ЦОК).
23	Прыжковый Олимп: прыжок в длину с места толчком двух ног.		Тестовое занятие	Электронная таблица нормативов прыжков для III ступени на gto.ru.
24	Прыжковый темп: скоростная скакалка (развитие частоты).		Скакалочный баттл (Rope Skipping)	
25	Полевой практикум: метание спортивного мяча (150 г) на дальность.		Полевой практикум на стадионе	
26	Совершенствование хлесткого броска мяча 150 г с разбега.		Практикум технического мастерства	
27	Командный турнир «Самый меткий и прыгучий».		Командный спортивный турнир	
Блок 6	Flex / Развитие глубокой гибкости	(3 часа)		
28	Измерение гибкости: наклон вперед со скамьи на результат.		Занятие-тестирование (гибкость)	Официальные правила судейства теста на гибкость (gto.ru).
29	Комплекс глубокого стретчинга для ног, спины и плечевого пояса.		Урок глубокой растяжки (стретчинг)	

30	Динамическая гибкость в движении.		Занятие динамической гимнастики	
Блок 7	Проектный анализ и выпускной фестиваль	(4 часа)		
31	Лаборатория личных рекордов. Анализ чек-листов готовности.		Проектно-аналитическая лаборатория	Официальный калькулятор ступеней ГТО на сайте gto.ru.
32	Экстремальный квест ГТО выпускников начальной школы.		Сюжетно-интеллектуальный квест	
33	Итоговая генеральная репетиция Фестиваля ГТО.		Генеральная репетиция Фестиваля спорта	
34.	Выпускной спортивный праздник «ГТО — путевка в будущее!».		Спортивный шоу-праздник Торжественная линейка, вручение клубных сертификатов и грамот	
Общее количество часов:		34		