

**Описание программы**  
**«Дополнительная общеобразовательная программа**  
**для спортивно-оздоровительных групп (подготовка к испытаниям Комплекса ГТО)»**

**Возраст обучающихся:** 6-18 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Учебные группы:** спортивно-оздоровительные группы

**Форма занятий:** групповая

Начало занятий 1 сентября, а для групп на базе общеобразовательных школ 1 октября.

Учебная программа рассчитана на 46 недель. Занятия проводятся до 31 мая, далее программный материал даётся для самостоятельной работы в период каникул, либо осваивается в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря.

**Учебный план:**

группы	максимальное количество часов в неделю	максимальное количество часов в год
спортивно-оздоровительные	6	276

**Цели программы:** создание условий для организации двигательной активности обучающихся, формирование основ здорового образа жизни, подготовка к испытаниям ВФСК «ГТО»

**Задачи:**

- укрепление здоровья посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным и спортивным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.
- успешное выполнение испытаний ВФСК «ГТО»

**Программа включает в себя теоретическую и практическую подготовку.**

Практическая подготовка состоит из следующих разделов:

- общая физическая подготовка
- участие в испытаниях ВФСК «ГТО»
- участие в массовых соревнованиях
- сдача контрольных нормативов

**Ожидаемые результаты**

- сохранность контингента обучающихся;
- привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- выполнение контрольных нормативов
- выполнение требований ВФСК «ГТО» на знаки ГТО.