

«Олимпийские надежды» (1 год обучения)

Педагог: Мирошниченко Марина Александровна

1. Адресат программы: Программа предназначена для обучающихся 10-13 лет.

2. Срок реализации: 1 год.

3. Актуальность и цель: Программа направлена на общее физическое развитие и формирование интереса к разносторонней двигательной активности. Её реализация способствует укреплению здоровья, развитию основных физических качеств (ловкость, быстрота, координация) и привитию интереса к спорту.

4. Краткое содержание: Содержание программы включает: основы бега, прыжков, метания; выполнение общеразвивающих упражнений; участие в эстафетах и подвижных играх. В процессе обучения уделяется внимание созданию положительной мотивации и радости от движения.

5. Планируемые результаты:

- **Знать:** основы техники бега, прыжков.
- **Уметь:** выполнять базовые упражнения ОФП.
- **Владеть:** начальными навыками в нескольких видах физической активности.

6. Форма контроля: Итоговый контроль осуществляется в форме «Веселых стартов» и выполнения простых контрольных нормативов.