

Аннотация

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Упражнения для развития физических качеств»

Возраст: 7-12 лет

Направление: физкультурно-спортивное

Цели и задачи программы

Цель программы - привлечение учащихся к систематическим занятиям физической культурой, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие.

Задачи:

- способствовать формированию устойчивого интереса учащихся к систематическим занятиям физической культурой, мотивации к здоровому образу жизни;
- обучить правильному выполнению физических упражнений;
- развивать физические качества и двигательные способности (быстроту, силу, координацию, гибкость, выносливость).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Упражнения для развития физических качеств» направлена на создание условий для укрепления здоровья учащихся с помощью систематических занятий по развитию физических качеств и двигательных способностей.