

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ "ИМПУЛЬС
СПОРТ"**

УТВЕРЖДАЮ

Директор



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА –
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Простые шаги к здоровью: общеразвивающие упражнения для всех»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 4 недели (10 академических часов).

Возрастная категория: от 14-18 лет.

Форма обучения: с применением исключительно электронного обучения,
дистанционных образовательных технологий

Екатеринбург, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК	3
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цель и задачи программы.	5
1.3. Содержание программы	5
1.3.1. Учебный план	5
1.3.2. Рабочая программа.	6
1.4. Планируемые результаты.....	9
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
10	
2.1. Календарный учебный график.	10
2.2. Условия реализации программы	11
2.2.1. Материально-технические условия.....	11
2.2.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение	11
2.2.3. Кадровые условия	11
2.3. Оценка качества освоения программы.	12
2.4. Методические материалы.	14