



## Пояснительная записка.

**Актуальность:** сохранение и укрепление здоровья детей является одной из главных задач нашего государства, т.к. здоровье человека – важный показатель его личного успеха. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. В детский дом все дети поступают из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома. Данная программа разработана в целях решения оздоровительных, развивающих и воспитательных задач. Приобщение детей к регулярным оздоровительным занятиям позволит избежать такие острые проблемы, как детская безнадзорность, наркомания, алкоголизм. Физическое воспитание способствует формированию положительных личностных качеств, является одним из средств успешной социальной интеграции детей в общество.

Основными **принципами** физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

Физкультурные занятия. Спортивные секции, а также подвижные народные игры в детском доме являются основными в данной программе. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется, потребностями воспитательно-образовательной системы детского дома, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года. Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. По возможности занятия проводятся на открытом воздухе. В режиме дня воспитанников детского дома присутствуют все возможные формы физкультурно-оздоровительной работы: проведение физкультурных минуток, подвижных игр в

часы прогулок в течение дня.

Используются различные организационные формы: объединение воспитанников в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и включает массовые, групповые виды занятий.

**Цель программы:** создать максимально возможные условия для сохранения и укрепления здоровья, физического развития, компенсации отклонений в развитии воспитанников детского дома, что обеспечит возможность социальной адаптации наших воспитанников в настоящем и интеграцию в общество в будущем.

Совершенствовать двигательные умения и навыки посредством подвижных игр.

### **Задачи:**

- обучить основам здорового образа жизни;
- обучить комплексам физических упражнений оздоровительной направленности;
- способствовать обогащению двигательного опыта через физические упражнения;
- развивать физические способности детей: силу, ловкость, координацию движения, гибкость, выносливость, быстроту;
- способствовать развитию морально-волевых и физических качеств, определяющих формирование личности воспитанника;
- воспитать взаимопомощь, трудолюбие и толерантность;
- воспитывать морально-волевые качества как смелость, решительность, чувство коллективизма, сотрудничество, взаимопомощь;
- познакомить с играми, традициями, историей и культурой разных народов;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Основные методы и формы организации учебного процесса.**

1) словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

2) методы наглядного воздействия: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

3) практические методы:

- метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений;
- игровой;
- соревновательный;

- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях))

4) игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

### **Формы обучения:**

- индивидуальная, фронтальная, групповая.

- Сохранение и укрепление здоровья воспитанников: ежедневная утренняя гимнастика (инструктор по физвоспитанию, воспитатель, физорг), физкультминутки во время самоподготовки (воспитатель);

- Спортивно-массовая: проведение спортивно-массовых мероприятий (День Здоровья (по сезону), Весенний, осенний кросс, эстафеты, веселые старты. (Один раз в месяц))

- Участие в поселковых, районных и окружных, краевых соревнованиях по различным видам спорта (по планам взаимодействия)

- Учебно- тренировочная (Согласно утвержденному расписанию)

-Занятия в спортивных секциях: футбол, волейбол, настольный теннис, коньки, хоккей, лыжи

### **Ожидаемые результаты.**

В результате освоения программы воспитанники должны:

1. Сохранить и укрепить физическое и психическое, нравственное здоровье, повысить сопротивляемость организма к заболеваниям.
2. Достигнуть уровня физической подготовленности, соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей.
3. Овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе.
4. Сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
5. Повысить уровень спортивных достижений воспитанников.

### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Спортивный инвентарь: волейбольные мячи, футбольные мячи, баскетбольные мячи, гимнастические обручи, кегли, скакалки, коньки (хоккейные, фигурные), лыжи.

2. Спортивное оборудование: баскетбольные кольца, теннисные столы, гимнастические стенки.

### **МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДЕТСКОГО ДОМА.**

Для организации физкультурно-оздоровительной работы с учетом индивидуальных особенностей и для оценки успешности проводимой работы в детском доме ведется мониторинг физического развития воспитанников.

Цель мониторинга: отслеживание физического развития воспитанников и выявление уровня овладения ими двигательными умениями и навыками.

Мониторинг включает в себя:

- Антропометрия: рост, вес, обхват грудной клетки, динамометрия
- Оценка соответствия уровня физического развития возрастным нормам
- Показатели физической подготовки по физическим тестам (два раза в год) позволяют оценить степень развития основных физических качеств (силы, выносливости, скорости, координации движения):
  - подтягивание;
  - отжимание;
  - прыжки в длину с места;
  - челночный бег (3X10);
  - сгибание и разгибание туловища из положения сидя (30сек);
  - прыжки на скакалке (за 1 мин).

Результаты тестирования заносятся в Карту оценки динамики развития воспитанников.

По итогам изучения народных игр проводится итоговое занятие в форме игры, соревнований. Это позволяет увидеть, насколько ученики научились играть, как они способны в разнообразной игровой обстановке применять умения и навыки в естественных видах движений.

Оцениваются: знание правил игры и умение соблюдать их в её процессе; умение целесообразно и согласованно действовать в игре; умение использовать в определённых игровых ситуациях знакомые двигательные действия. Перечисленные умения оцениваются с учётом допускаемых ошибок. Условно их разделяют на: мелкие и существенные. К мелким можно отнести ошибки, связанные с небольшими отклонениями от целесообразного использования двигательных действий, но не оказывающие явно отрицательного влияния на результат игровых действий; пассивность ученика во взаимодействиях с другими играющими, нарушение второстепенных правил игры. Существенными ошибками можно считать нецелесообразное применение двигательных действий, которые нарушают, искажают ход игры или не соответствуют требованиям этики игры; несогласованность взаимодействий играющих; преимущественно игра на себя; незнание или нарушение основных правил.

### **Разделы программы:**

<i>Направления</i>	Мальчики			Девочки		
	3 часа в неделю			3 часа в неделю		
	теория	практика	общее количество часов	теория	практика	Общее количество часов
Футбол	1	19	20			
Хоккей с мячом	1	26	27			
Льжная подготовка	1	29	30			
Настольный теннис	1	30	31			
Народные игры				13	95	108
Спортивная секция (волейбол)				1	107	108
Спортивная секция (Тяжелая атлетика)	4	104	108			



	Совершенствование обманных движений. Финты уходом в сторону, назад, вперед. Обучение техники ведения мяча в сторону	2		2		2		2
	Удары по мячу головой: лбом, боковой частью. Учебная игра «Футбол». Обучение техники ведения мяча спиной в перед. Игра «Гонка мячей»	2		2		2		2
	Совершенствование техники обводки на средней скорости, передача мяча партнеру. Учебная игра: «Футбол». Обучение техники ведения мяча по кругу. Игра: «Гонка мячей»	2		2		2		2
	Совершенствование ловли летящего мяча вратарем. Учебная игра: «Футбол». Обучение техники ловли катящегося Мяча двумя руками с низу. Игра: «Забей в ворота»	2		2		2		2
	Совершенствование техники ударов по воротам из различных положений, игра: «Футбол» Обучение техники ударов по воротам из различных положений, игра: «Забей в ворота»	3		3		3		3
<b>II.</b> <b>Лыжи</b> 30 часов.	Инструктаж по ТБ.	1	1		1		1	
	Совершенствование поворотов переступанием. Обучение поворотов	4				4		4

	переступанием.			4				
	Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 1 км.	4		4		4		4
	Отработка техники конькового хода. Обучение техники конькового хода.	4		4		4		4
	Согласованные движения рук и ног в одновременном двушажном ходе. передвижение на лыжах до 2-х км.  Согласованные движения рук и ног в одновременном двушажном ходе. передвижение на лыжах 1 км.	4		4		4		4
	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение техники одновременно-бесшажного хода.	4		4		4		4
	Совершенствование техники конькового хода Обучение техники попеременно-одношажного хода.	4		4		4		4
	Совершенствование техники подъема Елочкой. Обучение техники подъема Елочкой.	3		3		3		3
	Прохождение дистанции 3 км. Прохождение дистанции 1 км.	2		2		2		2

<b>III. Хоккей с мячом</b> 27 часов.	Инструктаж по ТБ.	1	1		1		1	
	Совершенствование техники катания на коньках. Игра: «Хоккей с мячом» Обучение техники катания на коньках. Игра: «Самые быстрые».	4		4		4		4
	Совершенствование поворотов и разворотов в движении. Обучение поворотов и разворотов в движении.	6		6		6		6
	Совершенствование перехвата и остановки мяча. Учебная игра: «Хоккей с мячом» Обучение перехвату и остановке мяча. Учебная игра: «Перехвати мяч»	4		4		4		4
	Скоростно-силовая подготовка в упражнениях с мячом. Скоростно-силовая подготовка в упражнениях без мяча	4		4		4		4
	Совершенствование тактики игры вратаря. Обучение тактики игры вратаря.	4		4		4		4
	Игра в хоккей с мячом. Игра «Слалом с мячами»	4		4		4		4
	<b>V.Настольный теннис.</b> 31часов	Инструктаж по ТБ.	1	1		1		1
Совершенствование техники игры, техники подачи. Обучение техники подачи.	3		3		3		3	
Совершенствование техники игры открытой и закрытой ракеткой, игра:	3				3		3	

	«Настольный теннис» Обучение техники игры открытой ракеткой. Игра: «Мяч от стены на ракетку»			3				
	Совершенствование ударов справа и слева. Игра: «Настольный теннис» Обучение ударам справа и слева. Игра: «С ракетки на ракетку»	3		3		3		3
	Совершенствование накатов открытой ракеткой (справа). Обучение накатов открытой ракеткой (справа).	2		2		2		2
	Совершенствование подачи и приема с дальнейшим розыгрышем очка. Обучение подаче мяча	3		3		3		3
	Совершенствование длинного наката, игра в паре один набрасывает, другой бьет. Обучение длинному накату, игра в паре один набрасывает, другой бьет.	3		3		3		3
	Совершенствование наката закрытой ракеткой, тренировка в парах. Обучение накату закрытой ракеткой, тренировка в парах.	2		2		2		2
	Совершенствование подрезки открытой ракеткой. Повторение изученных. Ударов.	2				2		2



<b>1 «Вышибалы»</b>	ТБ при игре вышибалы. Описание содержания и правил игры.	1	1		1		1	
	Совершенствование техники метания мяча в цель и перебрасывания его партнеру.  Обучение техники метания мяча в цель.	2		2		2		2
	Совершенствование техники ловли мяча.  Обучение техники ловли мяча.	2		2		2		2
	Игра «Вышибалы»	2		2		2		2
	Экскурсия: «Игра мудра и как мир стара».	1		1		1		1
	<b>2 «Удочка»</b>	ТБ при игре «Удочка». Описание содержания и правил игры.	1	1		1		1
Совершенствование техники вращения веревки водящим.  Обучение техники вращения веревки водящим.	2		2		2		2	
Совершенствование техники прыжков через веревку.  Обучение техники прыжков через веревку.	2		2		2		2	

	Учебная игра «Удочка»	2		2		2		2
<b>3 «Веревочка»</b>	ТБ при перепрыгивании через веревку. Описание правил и содержания игры.	1	1		1		1	
	Совершенствование техники вращения веревки. Разучивание техники вращения веревки.	2		2		2		2
	Совершенствование техники прыжков через веревку. Обучение техники прыжков через веревку.	2		2		2		2
	Учебная игра «Прыганье через веревку»	3		3		3		3
<b>4Перетягивание каната</b>	ТБ при перетягивании каната. Описание. Правила.	1	1		1		1	
	Совершенствование техники передвижения при перетягивании каната. Обучение техники передвижения при перетягивании каната.	3		3		3		3
	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств по средствам физических упражнений. Развитие скоростно-	3				3		3

	силовых качеств по средствам физических упражнений.			3				
	совершенствование двигательных умений и навыков при перетягивании каната.  Обучение согласованности действий.	3		3		3		3
	Соревнование по изученным подвижным играм	2		2		2		2
<b>5 «Салки с ленточками»</b>	ТБ при игре «Салки с ленточками»  Содержание. Правила.	1	1		1		1	
	Отработка двигательных умений и навыков в игре «Салки с ленточками»	3		3		3		3
	Развитие физических качеств под воздействием физических упражнений.	3		3		3		3
	П.И «Салки с ленточками»	3		3		3		3
<b>6 «Катание на коньках»</b>	ТБ при катании на коньках.	1	1		1		1	

	Отработка техники скольжения, переходя с одной ноги на другую.  Обучение техники скольжения, переходя с одной ноги на другую.	2		2		2		2
	Отработка техники поворотов и разворотов.  Обучение технике поворотов и разворотов.	2		2		2		2
	Скоростно-силовая подготовка.	2		2		2		2
	Отработка навыков торможения.  Обучение технике торможения.	4		4		4		4
<b>7 Физкультурное мероприятие</b>	Соревнование «Самый ловкий».	1		1		1		1
<b>8 Метание снежков в цель.</b>	ТБ при метании снежков в цель.	1	1		1		1	
	Отработка техники метания в цель.  Обучение технике метания в цель.	4		4		4		4
	Соревнования по метанию снежков в цель.	1		1		1		1
	Взятие снежного городка.	3		3		3		3

<b>9 Экскурсия</b>	Экскурсия: «Играли ребята на зимние святки».	1		1		1		1
<b>10 Бой мешками на бревне.</b>	ТБ при проведении боев мешками на бревне.	1	1		1		1	
	Отработка техники ударов мешками. Обучение технике ударов мешками.	4		4		4		4
<b>11 «Перетягивание палки».</b>	ТБ при проведении «Перетягивание палки»	1	1		1		1	
	Общая физическая подготовка	4		4		4		4
	Отработка техники перетягивания палки. Обучение технике перетягивания палки.	2		2		2		2
<b>12 «Борьба за вороток».</b>	ТБ при проведении «Борьба за вороток» Содержание; правила.	1	1		1		1	
	Отработка техники хватки за ворот. Обучение технике хватки за ворот.	2		2		2		2
	Отработка техники бросков, толчков. Обучение технике	2		2		2		2

	бросков, толчков							
	Отработка техники контрприемов.  Обучение технике контрприемов.	4		4		4		4
<b>13 Физкультурное мероприятие.</b>	Спортивное соревнование: «Молодецкие игры».	1		1		1		1
<b>14 «Русская лапта»</b>	ТБ при проведении «Русская лапта» Содержание и правила.	1	1		1		1	
	Отработка техники подачи и удара мяча.  Обучение технике подачи и удара мяча.	2		2		2		2
	Отработка техники ловли и передачи мяча.  Обучение технике ловли и передачи мяча.	2		2		2		2
	Развитие скоростно-силовых качеств по средствам физических упражнений.	2		2		2		2
	Совершенствование техники метания малого мяча в цель.  Обучение технике метания малого мяча в цель.	2		2		2		2

<b>15</b> Экскурсия.	Экскурсия: «Старинные русские игры и забавы».							
<b>16</b> Физкультурное мероприятие.	Спортивные соревнования: «Русская лапта».	1		1		1		1
<b>17</b> «Городки».	ТБ, содержание и правила игры.	1	1		1		1	
	Отработка техники метания биты в цель.	2				2		2
	Обучение технике метания биты в цель.			2				
<b>18</b> «Чижик»	ТБ, содержание и правила игры.	1	1		1		1	
	Отработка техники подбрасывания чижа.	2				2		2
	Обучение технике подбрасывания чижа.			2				
	Отработка техники ударов, битой по чижу.	2				2		2
	Обучение технике ударов, битой по чижу.			2				
<b>19</b> Мониторинг.	Итоговый мониторинг.	1		1		1		1
		108	13	95	13	95	13	95

## Тематическое планирование секции - волейбол (девочки)

№	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности при игре в волейбол.	1	1	
2	Основные положения правил игры в волейбол. Нарушение, жесты судей.	4		4
3	Игра с мячом одним игроком. Игра с мячом (мячами) двух игроков.	4		4
4	Нижняя передача мяча на месте. Нижняя передача мяча в движении и основные стойки.	3		3
5	Подача снизу и прием подачи.	4		4
6	Ловля, броски и упражнения с мячом для верхней передачи.	3		3
7	ОФП, спец. упражнения, учебная игра.	4		4
8	Верхняя передача с перемещением.	3		3
9	Верхняя передача из глубины площадки к сетке.	4		4
10	Тренировка связующих	4		4
11	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	4		4
12	Соревнование по волейболу	1		1
13	Игры с приемом и передачей на удар 2-х или 3-х игроков	4		4
14	Нападающий удар(Прыжок и удар)	4		4
15	ОФП, спец. упражнения, учебная игра	4		4

16	Нападающий удар, блокирование	3		3
17	Прием ударов с определением направления	4		4
18	Прием ударов 2-мя или 3-мя игроками Нижняя прямая подача.	4		4
19	Нападающий удар задняя линия.	4		4
20	Взаимодействие игроков в нападении Учебно- тренировочная игра.	3		3
21	Соревнование по волейболу среди воспитанников	1		1
22	Верхняя передача двумя руками в прыжке.	3		3

	Учебно- тренировочная игра.			
23	Прием подачи и направление мяча в зону 3. Учебно- тренировочная игра.	6		6
24	Чередование способов подач. Тактические действия в защите.	6		6
25	Тактические действия в нападении. Падения и перекаты после падения.	6		6
26	Прием мяча снизу двумя руками и одной	6		6
27	Двойное блокирование. Тройное блокирование.	6		6
28	Контрольные нормативы.	1		1
29	Учебно- тренировочная игра	6		6
	Итого	108	1	107

## Тематическое планирование секции - тяжелая атлетика (мальчики)

№	Наименование темы.	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Техника безопасности в тренажёрном зале	1	1	
2	Тренажёры и инвентарии	1	1	
3	Поясничные прогибания. Тяги гантели одной рукой	5		5
4	Шраги с гантелями и штангой	5		5
5	Подтягивания на специальной перекладине. Тяги верхнего блока перед собой	5		5
6	Тяги верхнего блока за спину	5		5
7	Разгибание туловища на тренажёре	5		5
8	Шраги на тренажёре	5		5
9	Контроль за состоянием мышечной массы.	1		1
10	Теоретические сведения о мышцах плеча, предплечья, кисти. Травмы мышц.	1	1	
11	Отжимание спиной скамье. Попеременные сгибания рук с гантелями	6		6
12	Разгибание рук с гантелями лёжа, назад внаклоне	6		6
13	Сгибание рук со штангой нижним хватом	6		6
14	Сгибание рук со штангой верхним хватом	5		5
15	Разгибание запястий со штангой верхним хватом	5		5
16	Сгибание запястий со штангой нижним хватом	5		5
17	Французский жим лёжа	5		5
18	Контроль за развитием мышечной массы.	1		1
19	Мини-соревнование. Закрепление изученных силовых упражнений	1		1
20	Теоретические сведения о мышцах	1	1	

	плечевого пояса. Опасность травм.			
21	Упражнения на жим гантелей лёжа	4		4
22	Упражнения на жим гантелей сидя	4		4
23	Подъём рук вперёд с одной гантелью	4		4
24	Жим штанги из-за головы сидя	4		4
25	Жим штанги с груди лёжа	4		4
26	Упражнения на выпады конечности	4		4
27	Приседания с гантелями	4		4
28	Приседания со штангой на груди, на плечах	4		4
29	Контроль за состоянием мышечной массы. Подведение итогов.	1		1
	Итого	108	4	104

## Футбол

Цель: всестороннее развитие личности воспитанника по средством формирования физической культуры личности, и освоение основ игры «Футбол»

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

## Хоккей с мячом

Цель: сохранение и укрепление здоровья детей, привитие навыков здорового образа жизни посредством игры в хоккей с мячом, воспитание моральных и волевых качеств воспитанников, содействие развитию чувства товарищества и взаимопомощи.

Задачи:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.
- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

### **Лыжная подготовка**

#### **Цель:**

развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики лыжника-гонщика; воспитание бережного отношения к своему здоровью.

#### **Задачи:**

- прививать устойчивый интерес к занятиям лыжным спортом;
- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений основных лыжных ходов;
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

### **Настольный теннис**

**Цель:** Содействие всестороннему развитию личности через игру «Настольный теннис»

#### **Задачи:**

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение необходимых знаний в области данного вида деятельности;
- воспитание потребности и умения заниматься настольным теннисом;

### **Народные игры**

Цель: совершенствование двигательных умений и навыков младших школьников посредством подвижных и спортивных игр.

Задачи:

- научить детей играть активно и самостоятельно;
- обучить правилам народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- прививать необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.
- вырабатывать умение в любой игровой ситуации регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
- формировать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Волейбол**

Цель: Формирование интереса и потребности воспитанников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация игры в волейбол среди воспитанников.

Задачи:

- укрепление физического и психологического здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

### **Тяжелая атлетика**

Цель: содействие сохранению и укреплению физического здоровья посредством создания условий для удовлетворения их естественной потребности в движении.

Задачи:

- сформировать потребность к систематическим занятиям физической культурой;
- воспитание ответственности за свое здоровье, потребности и умения заботиться о собственном здоровье и телесном благополучии;

- привить стойкого интерес к занятиям спортом в тренажёрном зале.