

## Аннотация к программе «Атлетик» 6 классы

Программа внеурочного занятия «Атлетик» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального, основного и среднего общего образования МБОУ «СОШ с УИОП № 61» города.

Правильному физическому развитию учащихся в школе уделяется большое внимание. Одной из форм укрепления здоровья школьников является посещение тренажерного зала в школе. Именно здесь уделяется дополнительное внимание по укреплению здоровья через использование упражнений на тренажерах. Посещая занятия в тренажерном зале, учащиеся имеют возможность укреплять как отдельные мышцы тела, так и уровень здоровья в целом.

Силовая подготовка, спланированная с учетом возрастных физиологических особенностей, благотворно влияет на развитие всех функциональных систем организма, и ей следует уделять внимание уже в детском и подростковом возрасте.

Подход к занятиям в тренажерном зале должен быть серьезным. Здесь не так важно, придя в зал, выполнить максимальное количество упражнений, или поднять рекордный вес. Главный критерий – это постоянство. Занятия на тренажерах помогут избавиться от многих проблем со здоровьем, улучшить тонус и энергетику организма в целом, улучшить гибкость суставов, избавиться от утомляемости, укреплять сердечнососудистую систему, избавиться от лишнего веса, «построить» свою идеальную фигуру, и, может быть, обрести гармонию внутри себя.

Силовая подготовка обучающихся в этот период должна осуществляться в соответствии с общими закономерностями обучения и воспитания. Поэтому при ее организации целесообразно руководствоваться как общими принципами обучения, так и принципами, соответствующими спортивной тренировке как особой форме воспитания с присущими ей специфическими закономерностями.

В начале каждого занятия должна проводиться разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений. Основная часть тренировочного занятия должна отводиться освоению и совершенствованию техники специально-вспомогательных упражнений, а также выполнению комплексов упражнений, направленных на развитие различных мышечных групп.

### **Цель программы:**

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся школы через занятия в тренажерном зале; создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к собственному здоровью.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья через занятия в тренажерном зале;
- воспитание навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физической культурой;
- развитие физических качеств.