


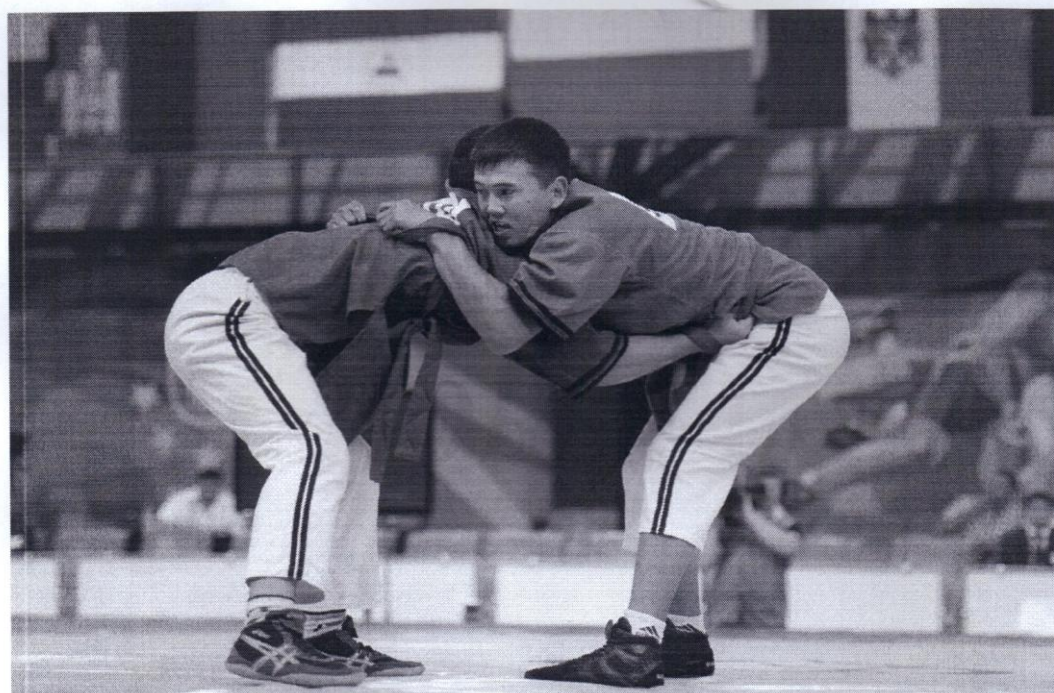
СТАРО-ТАХТАЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
АЛЬКЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

Утверждаю
директор школы
Ферапонтова И.А. 



Программа школьного спортивного клуба
(Борьба на поясах)

«ПОБЕДА»



Девиз клуба: "В учебе и в спорте стремимся к вершине"

Пояснительная записка

В последние годы остро встал вопрос организации досуга детей школьного возраста. Вовлечение их в спортивные секции, клубы, позволит отвлечь подростков от вредных привычек: (курение, алкоголь, наркотики и т. д.).

Здоровый образ жизни должен стать нормой для детей и подростков, занимающихся спортом. Спорт, это способ продления активной жизни и профилактика заболеваний, через достижение душевного равновесия и поэтапного укрепления своего здоровья. Содержание учебно-тренировочной работы должно отвечать требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей занимающихся.

На занятиях в кружках и секциях решаются следующие основные задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию школьников, подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины; воспитание у юных спортсменов дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки.

Программой клуба предусмотрена организация спортивных секций по различным видам спорта.

1. Главная цель создания школьного спортивного клуба: организация и проведение спортивно-массовой работы в школе во внеурочное время

2. Задачи спортивного клуба:

- активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся в спортивной жизни школы;
- укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся на основе систематически организованных обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
- закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
- воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни.

3. Функции клуба:

- обеспечение внеклассных физкультурно-спортивных мероприятий с учащимися;
- проведение внутришкольных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;

- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (районные и региональные соревнования).

4. Организация работы Клуба

Общее руководство по организации и созданию школьного спортивного клуба осуществляет директор школы или его заместитель по учебно-воспитательной работе, учитель физической культуры.

Членами школьного спортивного клуба могут быть учащиеся 5-9 классов;

Количество членов Клуба, секций, команд не ограничивается;

Председатель Совета Клуба, его заместитель, выбираются из состава членов Клуба.

Судьи (арбитры) назначаются из числа наиболее подготовленных учащихся школы, капитанов команд.

5. Права и обязанности членов спортивного клуба школы

Члены спортивного клуба школы обязаны:

- посещать спортивные секции по избранному виду спорта;
- принимать активное участие в спортивных и физкультурно-оздоровительных мероприятиях школы;
- соблюдать рекомендации школьного врача по вопросам самоконтроля и соблюдения правил личной гигиены;
- ежегодно сдавать нормативы по физической культуре;
- способствовать укреплению материально-спортивной базы школы;

86 Учёт и отчётность

В спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;
- журнал учета занятий в спортивных секциях и группах общефизической подготовки;
- журнал по технике безопасности

Учебная программа.

	Наименование темы	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Изучение истории борьбы. Знакомство с знаменитыми борцами района , республики.	2	2	-
2	Изучение правил борьбы. Правила соревнований.	2	2	-
3	ОФП	10	1	9
4	Упражнение для развитие силы	8	1	7
5	Упражнение на быстроту.	6	1	5
6	Упражнение на выносливость	6	1	5
7	Упражнение на ловкость	6	1	5
8	Развитие морально волевых качеств	6	1	5
9	Упражнение на гибкость. “Борцовский мост”.	6	-	6
10	Правила овладение кушака. “Борцовская стойка”	2	1	1
11	Тренировка с маникеном	2	1	1
12	Отрыв соперника от ковра и бросок через грудь.	4	1	3
13	Прием: бросок соперника через плечо.	4	1	3
14	Бросок через грудь	4	1	3
15	Зоход с грудью	4	1	3
16	Бросок с переступанием	4	1	3
17	Бросок с подсадом через грудь	4	1	3
18	Бросок с наклоном вперед	4	1	3
19	Бросок с наклоном в сторону	4	1	3
20	Бросок в сторону.	4	1	3
21	Бросок с наклоном.	4	1	3
22	Бросок с использованием приемом соперника	4	1	3
23	Нападение с наклонами в сторону	4	1	3
24	Бросок соперника с перешагиванием	4	1	3
25	Прием полу присев	4	1	3
26	Бросок с наклоном	4	1	3
27	Повторение изученных приемов	14	2	12
28	Соревнования учениками из других школ	10	2	8
29	Встреча с знаменитыми борцами	4	4	-
	Итого:	144		

