

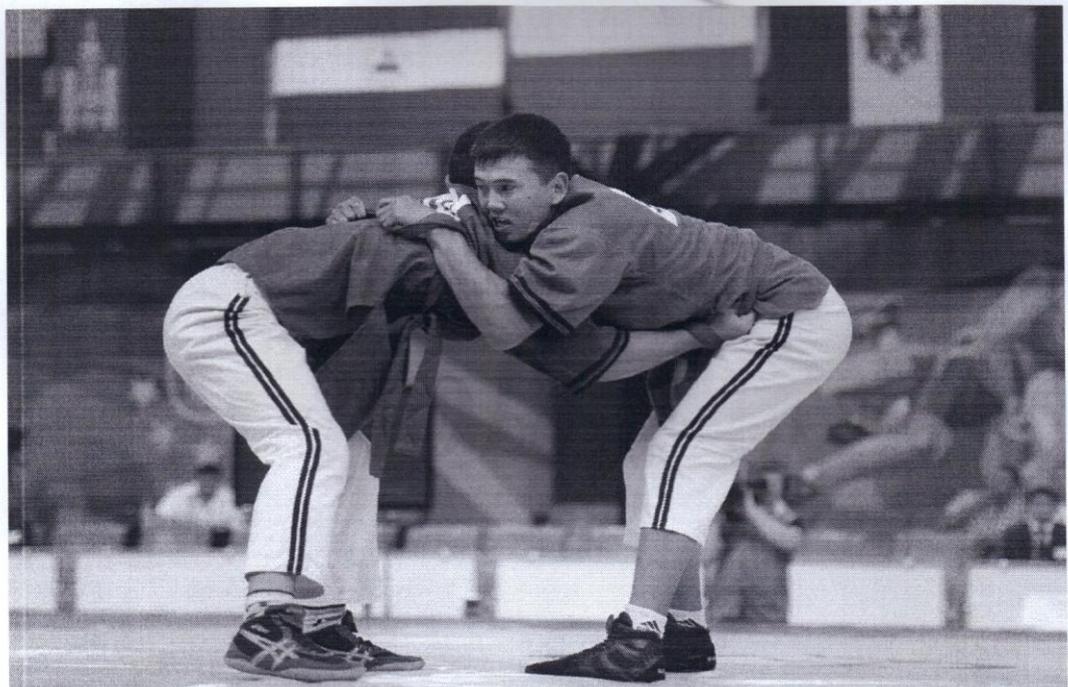
СТАРО-ТАХТАЛИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
АЛЬКЕЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА

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                    |        |          |

