

# ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ОЛИМП»

## Девиз школьного спортивного клуба:

*Не сразу приходят победы,*

*Но снова вперед и вперед.*

*Дружина настойчиво, твердо*

*К спортивным успехам идет!*

**Руководитель клуба – учитель физической культуры Чаниев Адам Ходисович**

Положение о школьном спортивном клубе

Положение о совете спортивного клуба

План работы

школьного спортивного клуба на 2021-2022 учебный год

**Расписание занятий школьного спортивного клуба «ОЛИМП»**

| День недели | Время           |
|-------------|-----------------|
| Понедельник | 14. 30 – 16. 30 |
| Вторник     | 14. 30 – 16. 30 |
| Среда       | 14. 30 – 16. 30 |

## 2021-2022 учебный год

Акция "Любимой школе- здоровое поколение!"

Зарядка-для организма подзарядка

Утро в МБОУ «СОШ№2 с. Тарское» начинается с зарядки. Если погода позволяет, ребята собираются на стадионе, если дождь и сильный ветер- в спортзале.

Утренняя зарядка хороша тем, что времени отнимает чуть-чуть!

Физическая нагрузка уже с утра заряжает энергией и бодростью, и теперь уже вы с сочувствием смотрите на тех, кого поднять - подняли, а разбудить – забыли!

Если же говорить научным языком, зарядка, она же утренняя гимнастика, - это «выполнение легких физических упражнений утром после сна с целью более быстрого перехода к состоянию бодрствования».

Вот необходимый минимум упражнений:

1. Наклоны вперед. Руки свободно опускаются вниз. Сделайте 7 - 10 наклонов.

2. Прогибаем верх туловища назад, при этом таз подаём вперед. Сделайте 7 - 10 повторений.

3. Делаем наклоны туловища в стороны по 7 - 10 раз влево и вправо. Постепенно увеличиваем амплитуду.

4. Скручивание туловища вдоль вертикальной оси. Ноги на ширине плеч, оборачиваемся и смотрим, что у нас за спиной.. Делаем 7 - 10 оборотов в каждую сторону.

Вот и прошли 10 минут утренней зарядки. Не ждите от неё каких нибудь чудес. Но свой положительный эффект вы почувствуете уже через несколько дней.

**Результат!!!**

Организм на целый день заряжен энергией и бодростью. У вас прекрасное настроение, а ваша стройность, свежесть и собранность будут вызывать уважение и восторг!

12 октября в спортзале собрались участники, болельщики, жюри, чтобы поиграть в «Веселые старты», чтобы повысить положительные эмоции у детей. На старт вышли 2 команды: «Фиксики» (капитан Рахим Боков) и "Барбарики" (капитан Ислам Чаниев).

И так – началось самое интересное и захватывающее – команды приступили к соревнованиям. Волнение, не уверенность, которые присутствовали в командах в начале соревнований, куда-то пропали, благодаря поддержке болельщиков. Участники старались изо всех сил прийти к финишу первыми. Они показали свою ловкость, точность, силу, быстроту, сообразительность, сплоченность и организованность. Жюри было очень трудно оценивать, но в упорной борьбе победили «Барбарики»: 6:4.

**Праздник получился захватывающим и забавным, оставил массу положительных эмоций и впечатлений.**