

# Клуб «В здоровому тілі – здоровий дух»

**Графік занять:**

**1. Група «Здоров'я»**

Понеділок, середа – кожен тиждень

Початок – 17год. 30хв.

**2. Теоритичні засідання** – 1,3 вівторок – кожного місяця

**Керівник клубу В.П.Остапук**

## Мета:

- 1.Залучення учнів до занять фізичною культурою і спортом;
- 2.Спонукати учнів до здорового способу життя, усвідомлення ними шкідливості й осуду паління, вживання алкоголю та наркотиків.

## Діяльність клубу:

В клубі проводиться спортивно – виховна робота. Кожного тижня учні відвідують групу «Здоров'я». Час занять – понеділок, середа о 17год. 30хв. в спортивному залі.

Культивуються такі види спорту: волейбол, футзал, баскетбол, настільний теніс.

В гуртожитку учні приймають участь в змаганнях з шахів та шашок.

Проводяться також теоретичні засідання клубу. Кожного 1,3 вівторка місяця згідно перспективного плану на рік, розглядаються актуальні проблеми сьогодення.



## Козацько-спортивний вечір «Ой ви хлопці - козаки»



## Армреслінг

Армреслінг або рукоборство – настільна боротьба однією рукою, де учасники змагання ставлять лікті на стіл, зчіплюють руки і намагаються пересилити один одного і тим самим покласти руку суперника на поверхню столу.

Рукоборство є широко популярним видом спорту, за яким проводяться чемпіонати світу, змагання різних країн і регіонів.



# Вручення грамот та кубку із змагань з футболу.



## **ПЕРСПЕКТИВНИЙ ПЛАН роботи клубу «В здоровому тілі – здоровий дух»**

<b>1,3 середа місяця</b>	<b>Гуртожиток ліцею</b>
Вересень	-Роль фізичної культури і спорту для людини. -Всесвітній день туризму.
Жовтень	-Козацький рух в Україні. -Роль щоденної зарядки для покращення фізичної та розумової діяльності учнів гуртожитку.
Листопад	-Про шкідливість тютюнопаління та вживання алкоголю на організм людини. -Профілактика грипу та ГВВІ.
Грудень	Відеолекторій «Сходинки фізичного розвитку». Круглий стіл «Спорт – гармонія тіла і духу».
Січень	-Брей - ринг «Твій здоровий спосіб життя».
Лютий	-Загартування організму людини в зимовий період. Зимове плавання на відкритих водоймах – «за» чи «проти». -Профілактика інфекційних захворювань учнів.
Березень	-Рух – це життя. Щоденні ранкові пробіжки на свіжому повітрі. -Гігієна тіла. Дотримання санітарних норм.
Квітень	-День здоров'я. -Першість гуртожитку з міні-футболу.
Травень	-Сонячні та повітряні ванни. -Основні правила запобігання травматизму людини.
Червень	-Правила поведінки на водоймах під час купання.