|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Согласовано»**  Зам. Директора по ВР  Галиева Ю.Н. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |  | **«Утверждаю»**  Директор МБОУ «СОШ № 22 »  Потапкина Г.Д. /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2013г. |

***Адаптированная программа***

***кружка***

***ОФП***

***«Дотянись до чемпиона»***

***физкультурно-спортивного направления***

***на 2013-2014 учебный год***

***для учащихся 6-8 классов***

***Руководитель:***

***учитель физической культуры Захарова С.Ю.***

**Пояснительная записка**

*Под неуспеваемостью понимает ситуацию, в которой поведение и результаты обучения не соответствуют воспитательным и дидактическим требованиям школы. Неуспеваемость выражается в том, что ученик имеет слабые навыки физической подготовки. Систематическая неуспеваемость ведет к педагогической запущенности, под которой понимается комплекс негативных качеств личности, противоречащих требованиям школы, общества. Педагогически запущенные дети часто бросают школу, пополняют группы риска. Неуспеваемость - сложное и многогранное явление школьной действительности, требующее разносторонних подходов при ее изучении.*

*Программа рассчитана для учащихся 6 - 8 классов.*

*Всего занятий– 36*

*Занятие проводится 1 раз в неделю(45 минут).*

**Цель спортивного кружка:**

* Своевременное и грамотное изучение учащихся и выявления пробелов в их знаниях.
* формирование у учащихся стремления повысить свою двигательную активность
* приобщение учащихся к здоровому образу жизни
  + ***Задачи:***
* Развивать умения и навыки, которыми должен овладевать учащийся.
* развить у детей ловкость, быстроту, выносливость
* **К концу обучения дети должны**
* *знать:*
* основы формирования двигательных действий и развитие физических качеств
* значение занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья
* *уметь:*
* соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время занятий
* составлять и выполнять комплексы упражнений
* осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки

**Содержание**

*1. Инструктаж по технике безопасности*

*2. Влияние занятий спортом на организм.*

*3. Воспитание дисциплинированности.*

*4. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой*

*5. Комплексы ОРУ*

*6. ОРУ в движении*

*7. ОРУ в парах*

*8. Комплекс упражнений с гимнастическими скакалками*

*9. Комплекс упражнений с обручами*

*10. Комплекс упражненийс гантелями*

*11. Комплекс упражненийс мячами*

*12. Прыжки в высоту*

*13. Прыжки в длину*

*14. Метание малого мяча*

*15.Прыжки через скакалку*

*16.Подтягивание*

*17.Отжимание*

*18. Специальные прыжковые упражнения.*

*19.Специальные беговые упражнения*

*20.Кроссовая подготовка*

*21. Бег на короткие дистанции*

*22.Бег с изменением направления*

*23. Эстафетный бег*

*24. Челночный бег*

*25. Стартовый разбег*

*26. Финиширование*

*27. Эстафеты*

*28. Упражнения на гимнастических скамейках*

*29. Упражнения на гимнастической стенке*

*30. Работа по станциям*

*31. Полоса препятствий*

*32. Прыжки в длину с места*

*33. Прыжки в высоту*

*34.Спортивные игры*

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | Корректировка |
| 1. 1 | *Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег. Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый разбег. Финиширование. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Влияние занятий спортом на организм. Стартовый разбег. Финиширование. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении Упражнения на осанку. Специальные прыжковые упражнения.Эстафеты. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Бег на короткие дистанции. Упражнения в парах. Прыжки в длину с места. Подтягивание, отжимание. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Упражнения на гимнастических скамейках. Эстафеты. Воспитание дисциплинированности. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Специальные прыжковые упражнения.Работа по станциям. Упражнения со скакалками. Ускорения с заданиями. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег наперегонки с высокого старта. Скачки и прыжки через препятствие. Челночный бег Подтягивание отжимание. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Бег со сменой скорости и направления. Метание теннисного мяча на заданное расстояние. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. ЭстафетыСпортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения с гантелями Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств. Воспитание сознательного отношения к занятиям физической культурой. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУСпециальные прыжковые упражнения.Комплекс упражнений для развития координации движений. Подтягивание отжимание. Прыжки в высоту. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Упражнения на гимнастической стенке. Бег с изменением направления. Прыжки в длину с места. Челночный бегСпортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движенииКомплекс упражнений с мячом. Скачки и прыжки через препятствие. Наклоны вперёд из положения сидя на полу.Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУКомплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с обручами. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Кроссовая подготовка. Упражнения на гибкость. Работа по станциям. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Бег с ускорениями. Подтягивание отжимание. Метание малого мяча. Силовая нагрузка. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Бег с изменением направления. Прыжки в высоту. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Специальные прыжковые упражнения.Правила дыхания при выполнении физических упражнений. Упражнения со скакалкой. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Прыжки через скакалку. Бег с изменением направления. Прохождение полосы препятствий. Воспитание чувства товарищества. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движенииМетание малого мяча. Кроссовая подготовка. Упражнения на выносливость. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Кроссовая подготовка. Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Работа по стациям. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Бег с препятствиями. Эстафеты. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Работа по станциям. Комплекс упражнений для развития подвижности плечевых, локтевых тазобедренных, коленных суставов. Упражнения с гимнастическими палками. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Прохождение полосы препятствий.Прыжки в высоту и в длину.Бег на короткие дистанции. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУСпециальные прыжковые упражнения.Лазанье на гимнастической стенке. Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении. Кроссовая подготовка. Специальные беговые упражнения. Подтягивание отжимание. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движенииУпражнения на координацию. Упражнения на бревне. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Специальные прыжковые упражнения.Метание мяча в цель. Поднимание туловища из положения лёжа. Кувырки. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Кроссовая подготовка. Вис на перекладине. Силовая нагрузка. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении Подтягивание отжимание. Челночный бегПрохождение полосы препятствий. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении Наклоны вперёд из положения сидя на полу. Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Бег с изменением скорости и направления. Упражнения в парах на сопротивление. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении Беговые упражнения. Ускорения. Стартовый разбег. Финиширование. Прыжки в длину с места. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Специальные беговые упражнения. Упражнения на развитие гибкости. Упражнения с обручами. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ. Эстафетный бег. Низкий старт.Подтягивание отжимание. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ Бег с изменением скорости и направления. Упражнения в парах на сопротивление. Спортивные игры.* |  |  |
|  | *ОРУ в движении Подтягивание отжимание. Челночный бег Прохождение полосы препятствий. Спортивные игры.* |  |  |