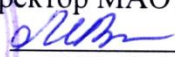


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Муниципального образования город Ирбит  
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

---

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 30.08.2019 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Школа №9»  
 М.В. Иванова  
Приказ №79-ОД от 30.08.2019 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»  
Основное общее образование, 5-7 классы  
(ФГОС ООО)**

Ирбит  
2019

### **Планируемые результаты:**

- повышение реабилитационного потенциала через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни.

На занятиях воспитанники овладевают знаниями о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, о правилах ортопедического режима, об охране своего здоровья. В результате многократного повторения физических упражнений совершенствуются двигательные навыки и физические качества, происходят положительные изменения функции органов и систем, что в совокупности способствует восстановлению здоровья, тренированности, повышению физической работоспособности и другим сдвигам в состоянии организма. Под влиянием занятий АФК повышается уравновешенность и подвижность процессов возбуждения и торможения, улучшается деятельность двигательного, вестибулярного, слухового, зрительного, тактильного анализаторов. В рамках реализации программы решается задача выработки потребности и умения систематически самостоятельно заниматься лечебной гимнастикой, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития, самосовершенствования.

### **Учебно-тематический план**

| Разделы программы |                            |                                    |                                    |                           |                        |                            | Всего часов |
|-------------------|----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------|------------------------|----------------------------|-------------|
| Диагностика       | Элементы правильной стойки | Выработка навыка правильной осанки | Развитие силовой выносливости мышц | Профилактика плоскостопия | Дыхательная гимнастика | Оздоровительный самомассаж |             |
| 5                 | 10                         | 12                                 | 15                                 | 17                        | 4                      | 5                          | 68          |

## **Содержание программы.**

### **Диагностика.**

**(5 часа)**

Игры с метанием. Игры с прыжками. Игры с лазаньем. Игры с бегом. Упражнения на определение силовой выносливости мышц. Упражнения на определение гибкости, координации. Упражнения на определение быстроты, чувства равновесия. Функциональные пробы. Двигательные тесты. Нагрузочная проба с приседанием.

### **«Элементы правильной стойки»**

**(10 часов)**

Игры «Встань прямо», «Найди правильный след», «Как стоять?», «Приседание у стены», «Держи голову прямо», «Держи плечи прямо», «Подтяни живот», «Выпрями ноги», «Выполняй правильно», «Каток», «Стоп», «Встань как я».

### **«Выработка навыка правильной осанки»**

**(12 часов)**

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов. Комплексы упражнений с гимнастическими палками, кубиками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами.

Упражнения без предметов на выработку навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове.

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах. Упражнения на развитие координации движений. Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в разных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях, используя образные сравнения типа: «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника. Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки с напоминанием инструктора.

Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях. Мысленно представлять тело вялым, тяжелым, теплым. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

Упражнения без предметов на формирование правильной осанки. Ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба боком, приставным шагом и др.).

Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.

Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.

Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.  
Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.  
Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.  
Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.  
Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол  
Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях.

### **«Развитие силовой выносливости мышц» (15 часов)**

Комплекс упражнений на осанку 1  
Комплекс упражнений на осанку 2  
Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 1  
Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 2  
Степ – аэробика  
Танцевально – ритмическая гимнастика  
Фитнес – аэробика  
Фитбол – аэробика

### **«Профилактика плоскостопия» (17 часов)**

Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.  
Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя. Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков)  
Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе. Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.  
Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа.  
Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя.  
Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе. Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

### **Оздоровительный самомассаж (5 часа)**

Самомассаж стоп.  
Самомассаж при ОРЗ. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей.  
Самомассаж при гриппе. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.

### **Дыхательная гимнастика ( 4 часа)**

Обучение правильному дыханию. Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др. Упражнения для укрепления диафрагмы. Брюшное дыхание лежа на спине, без груза и с грузом на животе. Очистительное дыхание. Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.

### Поурочное планирование

| Раздел                                   | Тема                                                                                                                       | Часы |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Диагностика – 2ч                         | Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния                                           | 2    |
| Элементы правильной стойки – 10ч         | Дать первоначальное представление о правильной стойке. Научить находить правильные шаблоны постановки стоп.                | 1    |
|                                          | Научить отличать правильную стойку от неправильной. Малоподвижные игры.                                                    | 1    |
|                                          | Стойка на шаблоне, касаясь стены затылком, лопатками, ягодицами, пятками; приседать и вставать, сохраняя правильную осанку | 1    |
|                                          | Правильное положение головы, развивать умение переносить на голове лёгкие предметы.                                        | 1    |
|                                          | Обучение правильному положению верхней части туловища (плеч и груди) при естественной стойке.                              | 1    |
|                                          | Развитие мышц живота и спины. Малоподвижные игры.                                                                          | 1    |
|                                          | Закреплять правильную постановку стоп. Развивать мышцы ног.                                                                | 1    |
|                                          | Учить правильному положению корпуса при ходьбе и беге. Выполнять упражнения с гимнастическими палками.                     | 1    |
|                                          | Упражнения в правильной стойке с использованием шаблонов и без них.                                                        | 1    |
|                                          | Совершенствование умения сохранять правильную стойку в различных вариантах.                                                | 1    |
| Выработка навыка правильной осанки – 12ч | Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.                                                                   | 1    |
|                                          | Упражнения без предметов на выработку навыка правильной осанки.                                                            | 1    |
|                                          | Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.                                           | 1    |
|                                          | Упражнения на развитие координации движений.                                                                               | 1    |
|                                          | Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях                                               | 1    |
|                                          | Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника.                                                               | 1    |
|                                          | Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки.                                                                 | 1    |
|                                          | Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.                                              | 1    |
|                                          | Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях                                               | 1    |
|                                          | Упражнения без предметов на формирование правильной осанки.                                                                | 1    |
|                                          | Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми                                                                             | 1    |

|                                          |                                                                                                                                                 |   |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                          | изученными способами.                                                                                                                           |   |
|                                          | Повторение ранее изученных упражнений.                                                                                                          | 1 |
| Развитие силовой выносливости мышц – 15ч | Комплекс упражнений на осанку 1 (4 часа)                                                                                                        | 2 |
|                                          | Корректировка индивидуальных нарушений осанки                                                                                                   | 1 |
|                                          | Комплекс упражнений на осанку 2                                                                                                                 | 2 |
|                                          | Упражнения на формирование мышечного корсета                                                                                                    | 1 |
|                                          | Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 1                                                                                         | 2 |
|                                          | Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 2                                                                                         | 2 |
|                                          | Степ – аэробика                                                                                                                                 | 2 |
|                                          | Танцевально – ритмическая гимнастика                                                                                                            | 1 |
|                                          | Фитнес – аэробика                                                                                                                               | 1 |
|                                          | Фитбол – аэробика                                                                                                                               | 1 |
| Диагностика - 1                          | Тесты на определение силовой выносливости мышц.                                                                                                 | 1 |
| Профилактика плоскостопия - 17           | Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа                                                               | 2 |
|                                          | Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя                                                      | 2 |
|                                          | Корректировка индивидуальных нарушений осанки                                                                                                   | 3 |
|                                          | Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков) | 2 |
|                                          | Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе                                                    | 2 |
|                                          | Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа                                                                | 2 |
|                                          | Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя                                                       | 2 |
|                                          | Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе                                                     | 2 |
| Оздоровительный самомассаж - 5           | Самомассаж стоп                                                                                                                                 | 1 |
|                                          | Самомассаж при ОРЗ.                                                                                                                             | 1 |
|                                          | Простейшие элементы самомассажа без предметов                                                                                                   | 1 |
|                                          | Самомассаж при гриппе.                                                                                                                          | 1 |
|                                          | Простейшие элементы самомассажа с предметами                                                                                                    | 1 |
| Дыхательная гимнастика – 4ч              | Обучение правильному дыханию.                                                                                                                   | 1 |
|                                          | Упражнения для тренировки дыхательных мышц:                                                                                                     | 1 |
|                                          | Упражнения для укрепления диафрагмы.                                                                                                            | 1 |
|                                          | Очистительное дыхание.                                                                                                                          | 1 |
| Диагностика                              | Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния                                                                | 2 |