

**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»  
Начальное общее образование, 1-4 классы  
(ФГОС НОО)**

Нарушение осанки - это ещё не заболевание, а только функциональные нарушения. Однако они не проходят сами по себе, а ведут к дальнейшему прогрессированию, вплоть до развития серьёзного, нередко требующего оперативного вмешательства заболевания - сколиоза. Но, даже при наличии предрасположенности к заболеваниям позвоночника их можно избежать, если выработать навык правильной осанки и выполнять упражнения, направленные на гармоничное развитие опорно-двигательного аппарата. Данная программа позволяет организовать работу с воспитанниками, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата, а так же быть использована для организации работы по профилактике нарушений осанки.

### **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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **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»**

**(23 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 враспынную, 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»**

**(30 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»**

**(25 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.

### **Тематическое планирование**

Разделы программы							Всего часов
Диагностика	Элементы правильной стойки	Выработка навыка правильной осанки	Развитие силовой выносливости мышц	Профилактика плоскостопия	Дыхательная гимнастика	Оздоровительный самомассаж	
5	10	23	30	25	4	5	102

## 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 – 23ч	Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами.
Упражнения без предметов на выработку навыка правильной осанки.		2
Упражнения на равновесие из разных исходных положений, с партнером, на снарядах.		2
Упражнения на развитие координации движений.		2
Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях		2
Упражнения для развития гибкости мышц и связок позвоночника.		2
Комплекс упражнений на выработку навыка правильной осанки.		2
Упражнения для растягивания сокращенных мышц в различных исходных положениях.		2
Упражнения на расслабление и напряжение мышц в различных исходных положениях		2
Упражнения без предметов на формирование правильной осанки.		2
Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.		2
Повторение ранее изученных упражнений.	1	
Развитие силовой выносливости мышц – 30ч	Комплекс упражнений на осанку 1 (4 часа)	4
	Корректировка индивидуальных нарушений осанки	2
	Комплекс упражнений на осанку 2	4
	Упражнения на формирование мышечного корсета	2
	Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 1	4
	Комплекс на развитие силовой выносливости позных мышц 2	4
	Степ – аэробика	4
	Танцевально – ритмическая гимнастика	2
	Фитнес – аэробика	2
Фитбол – аэробика	2	
Диагностика - 1	Тесты на определение силовой выносливости мышц.	1
Профилактика плоскостопия - 25	Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа	3
	Комплекс упражнений без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя	3
	Корректировка индивидуальных нарушений осанки	4

	Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков)	3
	Упражнения без предметов на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе	3
	Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения лежа	3
	Комплекс упражнений с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения сидя	3
	Упражнения с предметами на профилактику плоскостопия из исходного положения стоя и в ходьбе	3
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 – 2ч	Определение уровня физической подготовленности, оценка функционального состояния	2