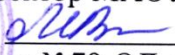


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Муниципального образования город Ирбит
«Средняя общеобразовательная школа № 9»**

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