

Клюкина  
Ксения  
Олеговна

Подписано цифровой  
подписью: Клюкина  
Ксения Олеговна  
Дата: 2024.06.17  
08:18:52 +03'00'

Согласована:

Зам. директора по УВР

 Н.В.Тарновская

Утверждена:  
Директор МОУ «СОШ № 10»  
К.О. Клюкина  
Приказ № 564 от 01.09.2023г.



## Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Олимпия»

для обучающихся 1-7 классов для обучающихся с  
умственной отсталостью

Разработчик  
Кропачев А.Н.

Рассмотрено:  
Протокол заседания ШМО  
классных руководителей  
от 30.08.2023 № 1

## **Пояснительная записка**

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся 1-7 классов. Соответствует базисному учебному плану МОУ «ООШ №10». Программа курса рассчитана на 2023-2024 учебный год , в количестве 34 часов . Занятия 4 часа в месяц. Стретчинг направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств .Стретчинг – это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах .

**Цель программы** – углубленное изучение системы упражнений «Стретчинг» .

**Основными задачами программы являются :**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- воспитание воли, смелости , настойчивости , дисциплинированности , чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение выносливости, скоростных и силовых качеств, координационных способностей и гибкости.

## Планируемые результаты освоения курса

### Личностные результаты:

- оценивать поступки людей , жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки- как хорошие , так и плохие;
- выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей ; сочувствовать , сопереживать .

### Метапредметные результаты:

#### -Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя ;
- проговаривать последовательность действий по определенному алгоритму ;

#### -Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя ;

#### -Коммуникативные УУД:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками;
- постановка вопросов- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов - выявление, идентификация проблемы , поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта , принятие решения и его реализация ;

### Обучающиеся будут

#### знать:

- Как регулировать нагрузку и гибкость.
- Как повысить эластичность мышц , сухожилий , связок и подвижность суставов .
- Технику безопасности при проведении занятий.

#### уметь:

- Составлять комплексы упражнений , учитывая все знания полученные на занятиях .
- Подготавливать место занятий.

## Содержание курса

	Разделы и темы	Содержание
1	<b>Раздел: Основные знания 2ч</b> 1.Что такое стретчинг? 2.Что дает стретчинг и кто может им заниматься? 3. Регулирование нагрузки. 4. Контроль гибкости. 5. Техника безопасности.	Инструктаж по техники безопасности. История возникновения.Стретчинг в спорте и для любительских занятий.Понятие гибкости. Планирование нагрузки. Способы измерения уровня развития гибкости. Баллистические и статические упражнения для растягивания.
2.	<b>Раздел: Общая физическая подготовка 16ч</b>	
	1. Бег 30 м . 2.Челночный бег 3x10м. 3.Прыжок в длину с места. 4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. 5.Подъем туловища из положения, лежа на спине. 6.Приседание.	Подготовка к сдаче нормативов по общим показателям физической подготовки. Правильное выполнение упражнений. Контроль движений и дыхания.
3.	<b>Раздел: Техника выполнения упражнений 16ч</b>	
	1.Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка. 2.Упражнения для растягивания мышц туловища. 3.Упражнения для растягивания мышц рук. 4.Упражнения для растягивания мышц ног. 5.Растягивание мышц всего тела.	Анализ средств и методов при обучении основным упражнениям. Виды упражнений и методы применения при обучении. Подводящие упражнения. Продолжительность и интенсивность упражнений. Продолжительность отдыха между упражнениями. Характер отдыха. Число повторений упражнений.

**Тематическое планирование**  
**1 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата		Коррек тировка
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т/Б. История возникновения. Понятие гибкости .	2			
2	Планирование нагрузок. Способы измерения уровня развития гибкости. Стретчинг в спорте и для любительских занятий.	3			
3	Баллистические и статические упражнения для растягивания.	3			
4	Бег 30 м.	1			
5	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка.	2			
6	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.	2			
7	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1			
8	Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.	2			
9	Упражнения для растягивания мышц спины.	2			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2			
11	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища.	3			
12	Челночный бег 3на 10 м	1			
13	Упражнения для растягивания мышц-разгибателей бедра.	2			
14	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра.	2			
15	Приседания	1			
16	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.	2			
17	Прыжок в длину с места.	1			
18	Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и ахилла сухожилия.	2			
	Итого	34			

**Тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата		Коррек- тировка
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т/Б. История возникновения. Понятие гибкости .	2			
2	Планирование нагрузок. Способы измерения уровня развития гибкости. Стретчинг в спорте и для любительских занятий.	3			
3	Баллистические и статические упражнения для растягивания.	3			
4	Бег 30 м.	1			
5	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка.	2			
6	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.	2			
7	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1			
8	Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.	2			
9	Упражнения для растягивания мышц спины.	2			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2			
11	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища.	3			
12	Челночный бег 3на 10 м	1			
13	Упражнения для растягивания мышц-разгибателей бедра.	2			
14	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра.	2			
15	Приседания	1			
16	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.	2			
17	Прыжок в длину с места.	1			
18	Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и ахилла сухожилия.	2			
	Итого	34			

**Тематическое планирование**  
**3 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата		Коррек тировка
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т/Б. История возникновения. Понятие гибкости .	2			
2	Планирование нагрузок. Способы измерения уровня развития гибкости. Стретчинг в спорте и для любительских занятий.	3			
3	Баллистические и статические упражнения для растягивания.	3			
4	Бег 30 м.	1			
5	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка.	2			
6	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.	2			
7	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1			
8	Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.	2			
9	Упражнения для растягивания мышц спины.	2			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2			
11	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища.	3			
12	Челночный бег 3на 10 м	1			
13	Упражнения для растягивания мышц-разгибателей бедра.	2			
14	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра.	2			
15	Приседания	1			
16	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.	2			
17	Прыжок в длину с места.	1			
18	Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и ахилла сухожилия.	2			
	Итого	34			

**Тематическое планирование**  
**4 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата		Коррек- тировка
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т/Б. История возникновения. Понятие гибкости .	2			
2	Планирование нагрузок. Способы измерения уровня развития гибкости. Стретчинг в спорте и для любительских занятий.	3			
3	Баллистические и статические упражнения для растягивания.	3			
4	Бег 30 м.	1			
5	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка.	2			
6	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.	2			
7	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1			
8	Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.	2			
9	Упражнения для растягивания мышц спины.	2			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2			
11	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища.	3			
12	Челночный бег 3на 10 м	1			
13	Упражнения для растягивания мышц-разгибателей бедра.	2			
14	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра.	2			
15	Приседания	1			
16	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.	2			
17	Прыжок в длину с места.	1			
18	Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и ахилла сухожилия.	2			
	Итого	34			



**Тематическое планирование  
7 класс**

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	Дата		Коррек- тировка
			План	Факт	
1	Инструктаж по Т/Б. История возникновения. Понятие гибкости .	2			
2	Планирование нагрузок. Способы измерения уровня развития гибкости. Стретчинг в спорте и для любительских занятий.	3			
3	Баллистические и статические упражнения для растягивания.	3			
4	Бег 30 м.	1			
5	Упражнения для растягивания мышц шеи и затылка.	2			
6	Упражнения для растягивания мышц, участвующих в боковых наклонах туловища.	2			
7	Подъем туловища из положения, лежа на спине.	1			
8	Упражнения для растягивания мышц плеча и предплечья.	2			
9	Упражнения для растягивания мышц спины.	2			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2			
11	Упражнения для растягивания мышц передней стенки туловища.	3			
12	Челночный бег 3на 10 м	1			
13	Упражнения для растягивания мышц-разгибателей бедра.	2			
14	Упражнения для растягивания мышц-сгибателей бедра.	2			
15	Приседания	1			
16	Упражнения для растягивания приводящих мышц бедра.	2			
17	Прыжок в длину с места.	1			
18	Упражнения для икроножных мышц (сгибателей голени) и ахилла сухожилия.	2			
	Итого	34			

