**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ КУРСА ФИЗКУЛЬТРУНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»**

Программа курса физкультурно-спортивной направленности отделения дополнительного образования детей «Настольный теннис»:

* пояснительную записку, в которой конкретизируются общие цели образования с учетом специфики учебного предмета;
* общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями);
* описание места учебного предмета в учебном плане;
* критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности;
* личностные результаты освоения учебного предмета;
* предметные результаты освоения учебного предмета;
* содержание учебного предмета;
* тематическое планирование по учебному предмету (обобщенное);
* учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного предмета.

**Цель** курса физкультурно-спортивной направленности «Настольный теннис» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры**»**

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до тяжелых двигательных нарушений неврологического генеза.

Причинами нарушений двигательной сферы являются различные формы детского церебрального паралича, специфические проявления синдромальных нарушений, другие заболевания центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. У многих учеников отмечаются такие вторичные костно-мышечные осложнения как нарушения осанки, сколиозы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей и т.д.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), тяжелых множественных нарушениях развития, усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Помимо двигательных нарушений, у данной категории обучающихся наблюдаются нарушения зрения, слуха, речи, поведения, эмоционально-волевой сферы различной степени выраженности. Сочетание тех или иных нарушений может иметь различные вариации и представляет собой не сумму различных ограничений, а обособленную структуру – сложное переплетение между всеми нарушениями. Многообразие таких вариаций обуславливает неоднородность этой группы обучающихся по количеству, характеру выраженности, соотношению первичных, вторичных и третичных нарушений развития, необходимо учитывать при планировании образовательного маршрута обучающихся.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами и материалами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры»

***Общая физическая подготовка.***

Упражнения для развития силы. *Упражнения с преодолением собственного веса:* подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. *Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.  
*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. *Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжкисс ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с  
бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

***Специальная физическая подготовка.***

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела.Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега.

Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Упражнения в ловле малого мяча; - игра по упрощенным правилам.

Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости**.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

***Подвижные игры с бегом.*** «Дорожки». «Змейка». «Дракончик». «Челночок». «Пустое место». «Пятнашки с домом». «Круговые пятнашки». «Салки». «Третий лишний». «Лошадки и кучер». «Стой!». «Горелки». «Кошка и мышка». «Мышка и две кошки». «Щука и караси». «Зайцы в лесу». «Казаки и разбойники». «К своим флажкам». «Гуси-лебеди». «Два мороза». «Эстафета зверей». «Вызов номеров». «Бегуны». «День и ночь». «Встречные старты». «Вороны и воробьи». «Собери флажки». «Лучший лидер». «Определи свое время». «Салки по кругу». «Ловишки». «Уголки». «Парный бег». «Третий лишний». «Мышеловка». «Мы веселые ребята». «Гуси-лебеди». «Сделай фигуру». «Перебежки». «Встречные перебежки». «Хитрая лиса». «Затейники». «Бездомный заяц». «Два мороза».

***Подвижные игры с прыжками.*** «Зайцы и волк». «Лягушки-попрыгушки». «Кролики». «По ровненькой дорожке». «Зайка серый умывается». «Поймай комара». «Зайчата». «Через ручеек». «Мой веселый звонкий мяч». «Зайцы и медведи». «Удочка». «Не попадись!». «Журавль и лягушки». «Лягушки и цапли». «Волк во рву». «Охотники и зайцы». «Лягушки». «Лиса и куры». «Зайцы в огороде». «С кочки на кочку». «Бегуны и прыгуны». «Групповые прыжки». «Прыжками к финишу». «Толкачи». «Перемена мест прыжками». «Удочка с выбыванием». «Удочка командная». «Прыжок за прыжком». «Бой петухов». «Чехарда». «Веревочка под ногами». «Придумай и покажи». «Бег со скакалкой». «Резиночки». «Цепочка». «Кузнечики». «Поймай лягушку». «Кто дальше прыгнет».

***Подвижные игры с ловлей и метанием.*** «Кто дальше бросит мешочек». «Поймай мяч». «Попади в круг». «Подбрось повыше». «Целься вернее». «Попади в воротики». «Подбрось-поймай». «Попади в цель». «Кто найдет флажок». «Забрось мяч в корзину». «Кто разбудил медведя?». «Мяч через сетку». «Охотник и зайцы». «Лови – не лови». «Беги из круга». «Катай мяч». «Ловишки с мячом». «Набрось кольцо». «Кого назвали, тот ловит мяч». «Кто самый меткий?». «Охотник и звери». «Сбей кеглю». «Мяч водящему». «Школа мяча». «Серсо».

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.*** «Во встречных колоннах». «Отбери мяч». «Салки». «Пустое место». «Мяч под шнуром». «Сбей кеглю». «Перебрось через шнур». «Подвижная цель». Ведение мяча парами. «Гонка мячей». «Задержи мяч». «Забей в ворота». «У кого больше мячей». «Забей гол». «Смена сторон». «Футбольный слалом». «Сильный удар». «Попади в мишень». «Пингвины с мячом». «Играй, играй, мяч не теряй». «10 передач». «Мяч водящему». «Поймай мяч». «Займи свободный кружок». «Обгони мяч». «За мячом». «Мотоциклисты». «Вызов номеров». «Пять бросков». «Метко в кольцо». «Борьба за мяч». «Мяч – капитану». «Кого назвали, тот ловит мяч». «У кого меньше мячей». «Мяч в воздухе». «Передал садись». «Перестрелка». «Стой!». Гонка мячей по кругу. «Мяч противнику». «Успей поймать мяч». Ведение мяча парами. «Мяч – ловцу». «Мяч с четырех сторон», «Защита укрепления». «Подбей волан». «Отрази волан». «Волан по кругу». «Перебей волан через площадку». «Волан через сетку». «Попади в цель». «Удержи волан».

***Народные игры.*** «Зимующие и перелетные птицы». «Жмурки». «Пчелки и ласточка». «Картошка». «Снежная баба». «Утка и селезень». «Капуста». «Салки». «Гуси». «Горелки». «У медведя во бору». «Красочки». «Аленушка и Иванушка». «Казаки – разбойники». «Удочка». «Кошки-мышки». «Тише едешь». «Двенадцать палочек». «Пол, нос, потолок». «Укротители диких зверей». «Достань яблоко». «Утки и гуси». «Брось предмет в цель». «Горячий картофель». «Шапка-невидимка». «Делай, как я». «Угадай, кто главный». «Зайки». «Перетяжка». «Стрекоза». «Медведь и пчелы». «Пирог». «Курочки и петушки». «Звонарь». «Утка-гусь». «Мы веселые ребята». «Колечко». «Дедушка Мазай». «Третий лишний». «Золотые ворота». «Серый волк». «Скок-перескок». «Хлопушки». «Займи место». «Перехватчики». «Тимербай». «Мяч по кругу». «Спутанные кони». «Угадай и догони». «Продаем горшки». «Хромая лиса». «Серый волк». «В узелок». «Лисички и курочки». «Слепой баран». «Козленок и собаки». «Собираю ягоды». «Водяной». «Прятки с платком». «Италмас».

***Эстафеты.*** «Мяч в кольцо». «Бег с тремя мячами». «Репка». Эстафеты с обручами. Эстафеты со скакалками. Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты без предметов. Эстафеты с гантелями. Эстафеты с гимнастическими палками. Эстафеты с гимнастическими скамейками. «На болоте». «Не хуже кенгуру». «Баба-яга». «Пройди, не задень». «Сороконожка». «Поезд». «Снайперы». «Носильщики». «Три прыжка». «Передал - садись». «Разгрузи машину». «Прыгунки». «Переправа». «Прокати мяч». «Мяч навстречу». «Гусеница». «Веселые лягушки». «Перемена мест». «Снеговик». «Ловки белки».

## Описание места курса физкультурно-спортивной направленности «Подвижные игры» в учебном плане

Курс «Подвижные игры» входит в ОДОД. На курс «Подвижные игры» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1 | 4 | 144 |