**АННОТАЦИЯ К ПРОГРАММЕ ФИЗКУЛЬТРУНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОТДЕЛЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ)**

Программа курса физкультурно-спортивной направленности отделения дополнительного образования детей «Спортивные игры»:

* 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 «Спортивные игры» заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре и спорту, повышении уровня их психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, комплексной коррекции нарушений развития, социальной адаптации.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные 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 умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Причинами нарушений двигательной сферы являются различные специфические проявления синдромальных нарушений, 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 умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях) 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 «Спортивные 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, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры»

***Общеразвивающие и корригирующие упражнения.***

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Поднимание и опускание рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание рук. Повороты рук. Круговые движения руками (поочередные, одновременные, последовательные). Взмахи и рывковые движения. Упражнения в статических положениях. Упражнения на расслабление мышц рук и плечевого пояса.

**Упражнения для мышц шеи.** Наклоны головы вперед, назад, в стороны. Повороты головы налево, направо. Круговые движения головой.

**Упражнения для ног и тазового пояса.** Поднимание на носки. Ходьба на носках. Подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Приседание на двух и одной ногах. Ходьба в полуприсяде и прыжки в полуприсяде. Поднимание и опускание ног. Сгибание и разгибание ног (стоя, сидя, лежа). Выпады и пружинящие движения в выпаде. Повороты ноги наружу и внутрь. Круговые движения стопой и ногой. Взмахи ногами вперед, назад, в стороны. Упражнения в статических положениях (полушпагаты, шпагаты, удержание ноги, поднятой вперед, назад, в сторону). Упражнения на расслабление мышц ног.

**Упражнения для туловища.** Наклоны туловища вперед, назад, в стороны из различных исходных положений (стоек, едов, положений лежа). Повороты туловища направо и налево. Круговые движения туловища с различными положения ми рук. Прогибание тела в положении лежа на животе, поднимание ног при фиксированном положении туловища. Сгибание и выпрямление туловища, в упоре лежа, в упоре лежа сзади, в упоре стоя на коленях. Статические положения. Упражнения для расслабления (лежа на спине с опорой головой и руками слегка прогнуться и расслабленно лечь).

**Упражнения для всего тела.** Движения руками с одновременным наклоном туловища вперед, назад, в сторону и выпадом вперед (в сторону, назад). Поднимание рук вперед (вверх, назад) с наклоном вперед и приседанием. Круговое движение туловища с подниманием рук вверх и поочередным сгибанием и разгибанием ног (при наклоне туловища вправо сгибать левую ногу, а при наклоне влево правую ногу). В упоре лежа сгибание и разгибание рук с одновременным подниманием и опусканием ноги. Волнообразное движение телом (движение начинается руками, затем продолжается туловищем и ногами). Мост из положения, лежа на спине и наклоном назад стоя спиной к гимнастической стенке с помощью партнера и самостоятельно. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание ног. Из виса, стоя сзади согнувшись на гимнастической стенке переход в вис, прогнувшись с согнутыми и прямыми ногами. Упражнения на расслабление мышц всего тела (лежа, расслабление мышц всего тела, максимальное напряжение мышц тела и последующее расслабление; постепенное расслабление одних групп мышц в сочетании с напряжением других).

***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. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**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. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

**Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

**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.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

***Волейбол.***

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм человека. Правила игры в волейбол. Правила соревнований, их организация и проведение. Основы техники и тактики игры в волейбол. Оборудование и инвентарь.

**Практический материал.** Техника нападения. *Стойки и перемещения:* основная стойка, высокая, средняя, низкая, устойчивая, неустойчивая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами, спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений, остановка прыжком. *Передачи:* передача мяча сверху двумя руками; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера - на месте и после перемещения; в парах; передачи в стену с изменением высоты и расстояния - на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера, встречная передача мяча, передачи под нападающий удар, передачи мяча в тройках, передачи мяча в прыжке. *Подачи:* нижняя прямая (боковая); верхняя прямая подача в стену - расстояние 6-9 м, отметка на высоте 2 м; через сетку - расстояние 6 м, 9 м; из-за лицевой линии в пределы площадки, правую, левую половины площадки. *Нападающие удары:* прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи. Техника защиты. *Стойки и перемещения:* то же, что в нападении, внимание низким
стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки. *Прием мяча.* Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером через сетку (расстояние 4-6 м); прием нижней прямой подачи, прием верхней прямой подачи, прием мяча сверху, прием мяча снизу. Прием снизу двумя руками: прием мяча, наброшенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, на месте и после перемещения; «жонглирование» стоя на месте и в движении; прием мяча с подачи, направляя его в зону нападения. *Блокирование:* одиночное блокирование резиновых мячей «механическим блоком» в зонах 3, 2, 4; групповое блокирование. Тактика нападения. *Индивидуальные действия:* для подачи (откуда и куда); выбор места для выполнения второй передачи у сетки, нападающего удара; для отбивания мяча через сетку, стоя двумя руками сверху, снизу, в прыжке ̧ двумя и одной рукой; вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен лицом; подача нижняя прямая на точность в зоны - по заданию; передача мяча через сетку на «свободное» место, на игрока, слабо владеющего приемом мяча; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом, передачей в прыжке, кулаком, снизу (лицом, спиной к сетке); вторая передача из зоны 3 игроку, к которому передающий обращен спиной. *Групповые действия:* взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче; игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи; взаимодействие при первой передаче игроков зон 3, 4 и 2; при второй передаче игроков зон 3,4,2; взаимодействие при первой передаче игроков зон 6, 5,1 и 3,4,2 при приеме подачи. *Командные действия:* система игры со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3 (2), вторая передача игроку зоны 4 (2). Тактика защиты. *Индивидуальные действия:* выбор места при приеме подачи, при приеме мяча, направленного соперником через сетку, при блокировании
(выход в зону «удара»), при страховке партнера, принимающего мяч с подачи, посланного передачей; выбор способа приема мяча от соперника - сверху или снизу. *Групповые действия:* взаимодействие игроков при приеме подачи и передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1,6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6; взаимодействие игроков внутри линии (нападения и зашиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара, в доигровке. *Командные действия:* расположение игроков при приеме подачи, при системе игры «углом вперед»; расстановка при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3; игрок зоны 2; игрок зоны 4,
перемещающийся в зону 3.

***Настольный теннис.***

**Теоретическая подготовка.** Парные игры. Правила игры. Правила соревнований. Тактика парных игр. Экипировка теннисиста. Разновидности ударов.

**Практический материал.** Техника игры.Хват ракетки: горизонтальная, вертикальная, «перо». Стойка игрока. Удар откидкой слева. Удар откидкой справа. Удар накатом слева. Удар накатом справа. Топ-спин. Прямая подача. Подача «маятник». Подача «челнок». Подача «веер». Техника передвижения. Техника перемещения в парной игре. Техника перемещения в одиночной игре. Тактика игры.Комбинации атакующей игры против игрока атакующего плана: подача, после которой следует непосредственный или косвенный выигрыш очка (под косвенным выигрышем понимается завышение мяча противником); подача с применением сильного элемента, направленного на непосредственный или косвенный выигрыш очка; выигрыш очка сразу или после нескольких ударов при неточной игре соперника; прием подачи укороченным ударом с последующим созданием выигрышной ситуации; прием подачи вращением, лучше боковым, с последующим переходом к сильному элементу; вынужденный (трудная подача противника) пассивный прием подачи. Комбинации атакующей игрока против игрока защитного плана: подача с применением сильного элемента для последующего выигрыша очка; выполнение сильного элемента и последующая игра укороченными ударами или нестандартная игра; на активный элемент противника ответ своим сильным элементом; прием подачи противника укороченным ударом и дальнейшее выполнение сильного элемента; нестандартный прием укороченной подачи и дальнейшее выполнение сильного элемента; прием обманной подачи созданием мячу верхнего вращения. Комбинации игрока защитного плана против активно атакующего: после отражения мяча из второй игровой зоны (прием сильного элемента противника) – атакующий удар по защитному укороченному мячу; после серии низко летящих мячей, направленных в левую сторону соперника, – сильный элемент в противоположную сторону; укороченная подача с последующим атакующим ударом; обманная подача и реализация выигрышного положения в случае ошибки игрока нападающего плана.

***Бадминтон.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры в бадминтон. История развития бадминтона. Основы техники бадминтона. Техника подач. Прием подач. Режим для спортсмена. Правила техники безопасности.

**Практический материал.** Техника игры. *Способы держания (хватки) ракетки:* универсальная, для удара открытой и закрытой стороной ракетки. *Стойки:* при подаче, при приеме, игровые; правосторонние, левосторонние; высокие, средние, низкие; атакующие, защитные, универсальные. *Подачи:* открытой и закрытой стороной ракетки; высоко-далекая, высокая, атакующая, плоская, короткая. *Удары:* фронтальные, не фронтальные; открытой и закрытой стороной ракетки; сверху, сбоку, снизу; высоко-далекий; высокий атакующий; атакующий («смэш», «полу смэш»); плоский; укороченный; сброс на сетке; подставка; подкрутка, в «противоход». *Передвижения:* вперед, назад, в сторону; простой, переменный, приставной, перекрестный; выпад, прыжок, бег. Тактика нападения. Активная подача. Атака в зоне сетки. Атака в задней линии. Атака с середины площадки. Маскировка действий. Смена темпа игры. Игра против защитника. Игра против атакующего. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

Тактика защиты. Прием подачи. Маскировка действий. Смена темпа. Игра против защитника. Игра против атакующего игрока. Игра против низкорослого противника. Игра против высокого противника. Игра против левши. Прием «смеша». Тактика парной игры. Тактика смешанной игры.

***Баскетбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Гигиенические требования занимающимся баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка.

**Практический материал.** Техника нападения.Стойка баскетболиста. Прыжок толчком с двух ног. Прыжок толчком одной ногой. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками (встречные). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой в движении. Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагами. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту. Техника защиты.Защитная стойка. Перемещение в защитной стойке. Отбор мяча. Перехват мяча. Блокирование мяча. Подбор мяча. Тактика нападения.Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Заслон. Наведение. Пересечение. Треугольник. Тройка. Малая восьмерка. Скрестный выход. Сдвоенный заслон. Система быстрого прорыва. Система нападения через центрового. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мячу. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Переключение. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система смешанной защиты.

***Мини-футбол.***

**Теоретическая подготовка.** Правила игры. Воспитание нравственных и волевых качеств. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика травматизма в спорте. Основы техники игры и техническая подготовка.

**Практический материал.** Техника игры. *Техника передвижения.* Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. *Удары по мячу ногой.* Удары внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением. *Удары по мячу головой.* Удары серединой и боковой
частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком. *Ведение мяча.* Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. *Обманные движения (финты).* Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. Техника защиты. *Отбор мяча.* Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Тактика игры. Тактика нападения*. Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия.* Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

***Дартс.***

**Теоретическая подготовка.** Общие сведения об игре в дартс. Правила игры. Техника безопасности на занятиях дартс. Техника игры.

**Практический материал.** Техника игры.Виды позиций для броска. Хватка дротика. Работа руки при броске. Стойка, соответствующая требованиям к броску. Преимущества и недостатки. Виды хватов: стандартный; хват от профи; 2 основных хвата на цилиндрическом и коротком корпусе; карандашный и др. Обеспечение полета дротика по прямой траектории. Особенности работы пальцев при различных хватах при опускании дротика. Работа плечевого и лучезапястного суставов при броске. Определение своего хвата. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тактика игры.Взаимосвязь техники и тактики дартс. Тактика поведения на соревнованиях. Выбор места на линии бросков. Основы тактики. Темп и ритм бросков. Перерывы в ходе бросков и варианты отдыха в перерывах.

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

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1  | 4 | 84 |
| 2  | 4 | 144 |
| 3  | 4 | 144 |