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

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

* 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 «Стрейтчинг» заключается в создании условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре и спорту, создание условий для оказания помощи каждому учащемуся в осознании своих способностей, их развития, сохранения и укрепления здоровья.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг**»**

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.

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. Многообразие таких вариаций обуславливает неоднородность этой группы.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Стрейтчинг» 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 «Стрейтчинг»

***Игры для развития музыкального слуха.***

Игры «Шапочка. Игры «Гусеницы». Двигательно-речевые игры («Цапля сохла», «Шалтай-болтай», «Лиса», «Считалочка»). Игра «Музыкальная лесенка». Игра «Колокольцы- бубенцы». Игра «Игра с платочком». Игры «Шаг и бег». Игра «Воротики». Игра «Передай мяч». Игры «Звездная эстафета». Игры «Змейка».

***Физическая подготовка.***

Общая физическая подготовка: упражнения для развития координационных способностей; упражнения для развития гибкости; упражнения для развития силовых способностей; упражнения для развития скоростных способностей; упражнения для развития выносливости. Специальная физическая подготовка: упражнения для регуляции пространственно-временных параметров движений; упражнения к сохранению устойчивости позы; упражнения для произвольного расслабления мышц; упражнения для развития специальных силовых способностей; упражнения для развития специальных скоростных способностей; упражнения для развития выносливости.

***Игры для развития быстроты реакции.***

Игры «Снежинки». Игра «Повторялки». Игра «Лягушка». Игра «Кошки - мышки». Игра «Хоровод». Игра «Парами от водящего». Игра «Бег цепочкой». Игра «Скорее займи место». Игра «Колесо». Игра «Борьба за флажки».

***Общеразвивающие элементы танца.***

Движения на развитие координации.Упражнения для развития равновесия.Перестроение из одного рисунка в другой.Движения по кругу, танцевальные движения в образах.

***Игровой стрейтчинг (разные виды шагов).***

Сказка «Цыпленок и солнышко» (ходьба, бег, змея).Сказка «Спать пора» (ходьба, горка, пчелка, веточка).Сказка «Лесовички» (бег, кошечка, паучок, орешек, горка).Сказка «Кто поможет воробью?» (ходьба, бег, горка, змея, птица).

***Игровой стрейтчинг (развитие координационных способностей, развитие гибкости).***

Сказка «Белая змея» (ходьба, книжка, змея, заяц, муравей). Сказка «Невоспитанный мышонок» (ходьба, рыбка, зайчик, орешек, бег). Сказка «Птица-найденыш» (горка, змея, лодочка, веточка, месяц). Сказка «Как медвежонок сам себя напугал» (медвежонок, горка, лисичка, веточка). Сказка «Три брата» (бег, месяц, птица, орешек, рыбка). Сказка «Рябинка». Сказка «Королевич - змея».

***Аэробика.***

Элементы аэробики. Классическая аэробика.

***Парный стрейтчинг.***

Комплекс ОРУ в парах без предмета. Комплекс ОРУ в парах с предметами. Парные упражнения на развитие активной гибкости. Парные упражнения для развития пассивной гибкости.

***Ритмические упражнения (развитие ориентировки в пространстве).***

Выполнение различных строевых упражнений: построения, перестроения. «Жучки» - игра на быстроту реакции, ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает запомнить правую и левую стороны тела. «Поезд» - игра на ориентировку в пространстве. «Ищи свою игрушку» - игра на ориентировку в пространстве. «Вправо - влево» - игра помогает запомнить правую и левую стороны тела. «Пузырь» - умение построить рисунок – круг.

***Ритмические упражнения (развитие внимания, чувства ритма).***

«Лягушки и аисты» - игра на внимание, умение различать музыкальные фрагменты. «Медведь и дети» - игра на воображение. «Зоопарк» - умение детей правильно передавать движение зверей, различать музыкальные фрагменты и точно под соответствующую музыку показывать движения. Игра «Запрещенное движение». Выполнение упражнений по музыку.

***Фитбол.***

Упражнения для развития силовых способностей. Упражнения для развития подвижности в крупных суставах. Упражнения для развития активной гибкости. Упражнения для развития пассивной гибкости. Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для развития координационных способностей.

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

Курс «Стрейтчинг» входит в ОДОД. На курс «Стрейтчинг» отводится:

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