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

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

* 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 «Школа мяча» заключается в гармоничном развитии личности ученика в процессе ознакомления с элементами спортивных игр с мячом.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча**»**

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. 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.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Школа мяча» 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
«Школа мяча»

***Вводное занятие.***

Стартовый контроль.

***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. 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 прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный.

***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. 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.

***Упражнения с мячами.***

Перекладывание мячей из руки в руку. Перекаты мяча в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в паре. Перекаты нескольких мячей одновременно в тройке. Броски мяча вверх и ловля. Броски мяча в мишень. Броски мяча на дальность. Броски мяча в стену, с последующей ловлей. Броски мяча в стену с отскоком, с последующей ловлей. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах с отскоком. Передачи мяча в парах одной рукой. Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках. Передачи мяча в тройках в движении. Скрестные передачи. Перебрасывание мяча в парах через сетку. Подача мяча. Отбивание мяча. Броски мяча в корзину с близкого расстояния. Штрафной бросок мяча (баскетбол). Ведение мяча одноударное (баскетбол). Ведение мяча многоударное (баскетбол). Ведение мяча со сменой рук (баскетбол). Ведение мяча без смены рук (баскетбол). Передачи мяча (футбол). Удары по мячу (футбол). Удары по мячу головой (футбол). Остановка мяча (футбол). Ведение мяча (футбол).

***Упражнения с фитболами.***

Упражнения для развития физических способностей с использованием фитбола. Перекаты мяча в парах, из различных исходных положений. Передачи мячами в парах, различными способами. Передачи мяча в группах. Эстафеты.

***Эстафеты с мячами.***

Эстафеты с малыми мячами. Эстафеты с фитболами. Эстафеты с набивными мячами. Эстафеты с резиновыми мячами. Эстафеты с футбольными мячами. Эстафеты с волейбольными мячами. Эстафеты с баскетбольными мячами. Эстафеты с элементами спортивных игр.

***Подвижные игры с элементами спортивных игр.***

Брось – догони. Мяч сквозь обруч. Попади в цель. Шмель. Ловишки с мячом. Мяч среднему. Быстрый мячик. Ловкая пара. Мяч вдогонку. Мяч в кругу. Догони мяч. Передай мяч. Мяч о пол. Кати в цель. Подвижная мишень. Попади в ворота. Мяч по дорожке. Мяч в корзину. Догони мячик. Мяч навстречу мячу. Успей поймать. Ты катись, катись, наш мячик. Горизонтальная мишень. Точный удар. Попади и поймай. Не упусти мяч. Закати мяч. Гонка мячей по кругу. Проведи мяч. Поймай мяч. Передал – садись. Используй отскок и победи. Подбивание мяча ногой. Не пропусти футбольный мяч. Гол в обруч. Совместный бег в обруче. Пятнашки. Успей сделать, пока мяч летит. Охота на соперников. Выбей мяч. Извилистая дорожка. Бег с прыжками. Бег с мячом. Бег парами. Одиннадцать. Тридцать три. Волейбол с воздушными шарами. Пионербол. Баскетбол по упрощенным правилами. Мини-футбол по упрощенным правилами.

***Итоговое занятие.***

Итоговый контроль.

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

Курс «Школа мяча» входит в ОДОД. На курс «Школа мяча» отводится:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Количество часов в неделю** | **Количество часов в год** |
| 1  | 2 | 72 |