

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья  
(нарушение интеллекта) № 119 г. Челябинска»**

Принято  
решением Педагогического совета  
МБОУ «С(К)ОШ № 119 г. Челябинска»  
Протокол № 8  
от «29» 08 2022г.

Утверждаю:  
Директор МБОУ «С(К)ОШ № 119  
г. Челябинска»  С.Б.Малышева  
от «29» 08 2022г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КРЕПЫШИ»**

**Срок реализации – 1 год  
Возраст учащихся – 10-18 лет**

**Исаенко Татьяна Павловна,  
педагог дополнительного образования**

**ЧЕЛЯБИНСК  
2022**

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

<b>Название программы</b>	«Крепыши»
<b>Автор-составитель программы</b>	Исаенко Татьяна Павловна
<b>Уровень программы</b>	Дополнительная общеобразовательная программа
<b>Подуровень программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
<b>Тип программы</b>	Адаптированная (на основе Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010) Адаптированная («Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010)
<b>Образовательная область</b>	Физическая культура
<b>Направленность программы</b>	Физкультурно – спортивная
<b>Способ освоения содержания образования</b>	Репродуктивный, алгоритмический, объяснительно-иллюстративный
<b>Уровень освоения содержания образования</b>	Общекультурный
<b>Возрастной уровень реализации программы</b>	10-18 лет
<b>Форма реализации программы</b>	Групповая, индивидуальная
<b>Продолжительность реализации программы</b>	Одногодичная

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Информационная карта.....	2
2. Пояснительная записка.....	5
3. Календарно-тематический план.....	10
4. Содержание программы.....	12
5. Инструментарий.....	14
6. Литература.....	18
7. Приложения.....	19

## НОРМАТИВНО - ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 02.07.2021 № 320-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 марта 2021 г. № 10 «О внесении изменений в СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16».

5. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

8. Приказ Минобрнауки РФ от 09.01.2014 г. № 2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

9. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы»).

10. Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 № АК 2563/05 «О методических рекомендациях (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

11. Закон Челябинской области от 29.08.2013 № 515-30 «Об образовании в Челябинской области».

12. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 30.12.2020 № 01/2795 «Об утверждении Концепции развития региональной системы воспитания и социализации обучающихся Челябинской области на 2021 – 2025 годы».

13. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 01.02.2021 № 01/253 «Об утверждении Концепции выявления, поддержки и развития у детей и молодёжи Челябинской области».

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Актуальность дополнительной общеобразовательной программы**

Выявление и развитие способностей, спортивное воспитание и комплексное оздоровление, расцениваются как наиболее значимые процессы в начальный период образования учащихся с интеллектуальными нарушениями.

Данная программа является актуальной и призвана помочь учащимся с умственной отсталостью, имеющим интерес и склонность к физкультурно – спортивной деятельности, реализовать свои природные задатки в различных видах спорта.

В объединение «Крепыши» принимаются дети в возрасте от 10 до 18 лет, допущенные врачом к занятиям в объединении дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности.

Основной формой работы в объединении «Крепыши» являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях «Специальной Олимпиады России».

Для занятий спортом комплектуются учебные группы с учетом возраста и степени спортивной и общефизической подготовленности детей: Количество занимающихся — не менее 12 человек.

В каждой возрастной группе наряду с общими задачами кружка решаются и свои специфические, а занятия проводятся с учениками с учётом возраста и подготовленности занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

В группе основное внимание уделяется укреплению здоровья и закаливанию, всесторонней физической подготовке, развитию координации движения, быстроты, ловкости, силы, гибкости, овладению основами техники спортивных игр. Группа участвует в соревнованиях «Специальной Олимпиады России» в своих возрастных группах.

### **Цели и задачи дополнительной общеобразовательной программы**

**Цель:** формирование интереса к занятиям спортом, здоровому образу жизни, участию в «Специальной Олимпиаде России» и создание предпосылок для дальнейшего спортивного самосовершенствования и оздоровления.

**Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:**

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств;
- формирование понятия о здоровом образе жизни;
- воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- развитие основных двигательных качеств.

Основные принципы содержания программы:

- принцип наглядности;
- принцип системности;
- принцип доступности;
- принцип непрерывности;
- принцип коррекционной и адаптационной направленности;
- принцип связи теории с практикой, практико-ориентированный подход;
- принцип доверия и поддержки.

В программе реализован принцип практико-ориентированного подхода к отбору учебно – практического материала.

В программе *теоретическая часть* содержит:

- краткие сведения об истории физической культуры и различных видов спорта;
- о правилах различных видов спорта;
- о принципах спортивной подготовки;
- об особенностях составления режима дня и режима питания.

В *практической части* обучение ориентировано на формирование основных знаний, практических умений, развитии и укреплении навыков в области физической культуры и спорта.

## Организация образовательного процесса

Программа «Крепыши» рассчитана на 1 год обучения, адресована для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (нарушение интеллекта) в возрасте 10 - 18 лет.

Место проведения занятий – спортивный зал и спортивная площадка, оснащенные всем необходимым инвентарем.

### Распределение учебного времени (18 часов)

Группы	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Группа 1 «ОФП»	2 часа	3 раза	5 часов	180 часов
Группа 2 «ОФП»	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа
Группа 3 «Настольный теннис»	2 часа	3 раза	5 часов	180 часов
Группа 4 «Подвижные игры»	2 часа	2 раза	4 часа	144 часа

### Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

**Технологии** (по подходу к ребенку):

Личностно-ориентированные (ставят в центр образовательной системы личность ребенка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий его природных потенциалов);

Гуманно-личностные технологии (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребенку, оптимистическую веру в его силы, отвергая принуждение);

Технологии сотрудничества (реализуют демократизм, равенство, партнерство в субъектных отношениях педагога и ребенка. Педагог и ученик совместно



вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества);

**Методы** (по преобладающему (доминирующему) методу):

Репродуктивные технологии (обучающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их).

Объяснительно-иллюстративные (объяснение, рассказ, беседа, лекция, иллюстрация, демонстрация, показ):

деятельность педагога - сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности;

деятельность обучающихся - восприятие, осознание, запоминание информации.

Побуждающие репродуктивные:

деятельность педагога - организует и побуждает работу воспитанников в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приемов работы, алгоритмизация, инструктаж);

деятельность обучающихся - неоднократное воспроизведение сообщенных знаний

**Формы** (по организационным формам):

Групповые технологии предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в парах.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что учащиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он наиболее эффективен при работе с сильными учащимися.

Данная программа является актуальной и призвана помочь учащимся с умственной отсталостью, имеющим интерес и склонность к спортивной деятельности, реализовывать свои природные задатки в различных видах спорта.

**Параметры результативности прохождения программного материала:**

Упражнения общефизической подготовки:

- бег 30 метров

- прыжок в длину с места

- челночный бег
- сгибание рук в упоре лежа

**Критерии оценки полученных результатов:**

5 баллов – правильное исполнение упражнений, заданий;

4 балла - исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их самостоятельным исправлением;

3 балла – исполнение упражнений, заданий с 1 – 3 ошибками и их исправление с помощью педагога;

2 балла – исполнение упражнений, заданий с 4-мя и более ошибками и их исправление с помощью педагога;

1 балл - неумение выполнить упражнения, задания.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2.1. Календарно-тематический план группы №1**  
**по направлению «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
<b>I. Вводный раздел</b>					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Построения и перестроения	5	1	-	4
2.	Комплекс ОРУ на месте	10	-	-	10
3.	Экспресс тесты	10	-	Тестирование для оценки физических качеств (проводятся 3 раза в год)	10
4.	Беговые упражнения	10	-	-	10
5.	Прыжки	5	-	-	5
6.	Силовые упражнения	10	1	-	9
7.	Упражнения с предметами	10	1	-	9
8.	Упражнения с мячами	10	1	-	9

9.	Бег	10	1		9
10.	Прыжки	10	-	-	10
11.	Метания	8	-	-	8
12.	Подвижные игры без мяча	20	-	-	20
13.	Подвижные игры с мячом	20	-	-	20
14.	Эстафеты	10	-	-	10
15.	Пионербол	20	-	-	20
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2		8
	<b>Итого:</b>	<b>178</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>171</b>
	<b>Всего за год:</b>	<b>180</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>171</b>

**2.2. Календарно-тематический план группы №2  
по направлению «Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
<b>I. Вводный раздел</b>					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Построения и перестроения	5	1	-	4
2.	Комплекс ОРУ на месте	7	-	-	7
3.	Экспресс тесты	10	-	Тестирование для оценки физических качеств (проводятся 3 раза в год)	10
4.	Беговые упражнения	10	-	-	10
5.	Прыжки	5	-	-	5
6.	Силовые упражнения	10	1	-	9
7.	Упражнения с предметами	10	1		9
8.	Упражнения с мячами	10	1		9

9.	Бег	10	1		9
10.	Прыжки	10	-	-	10
11.	Метания	5	-	-	5
12.	Подвижные игры без мяча	10	-	-	10
13.	Подвижные игры с мячом	10	-	-	10
14.	Эстафеты	10	-	-	10
15.	Пионербол	10	-	-	10
16.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2		8
	<b>Итого:</b>	<b>142</b>	<b>7</b>	<b>-</b>	<b>135</b>
	<b>Всего за год:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>135</b>

**2.3. Календарно-тематический план группы №3  
по направлению «настольный теннис»**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
<b>I. Вводный раздел</b>					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Построения и перестроения	6	-	-	6
2.	Комплекс ОРУ на месте	4	-	-	4
3.	Экспресс тесты	6	-	Тестирование для оценки физических качеств (проводятся 3 раза в год)	6
4.	Беговые упражнения	10	-	-	10
5.	Прыжки	4	-	-	4
6.	Силовые упражнения	4	-	-	4
7.	Упражнения с предметами	10			10
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	-	-	<b>44</b>
<b>III. Настольный теннис</b>					
1.	Возникновение и развитие настольного тенниса	2	2		-
2.	Терминология настольного тенниса	4	4		-
3.	Инвентарь	2	-	-	2
4.	Правила настольного тенниса	8	-	-	8
5.	Хват ракетки	6	-	-	6
6.	Основная стойка и работа ног	10	-	-	10
7.	Подача мяча	20	-	-	20

8.	Приём мяча	20	-	-	20
9.	Накат	10	-	-	10
10.	Тренировочные игры	20			20
10.	Правила проведения соревнований	2	-	-	2
11.	Отборочные игры	10	-	-	10
12.	Соревновательная деятельность	10			10
	<b>Итого:</b>	<b>124</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>118</b>
<b>IV. Подвижные игры</b>					
1.	Подвижные игры	10	-	-	10
	<b>Итого:</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
	<b>Всего за год:</b>	<b>180</b>	<b>0</b>	<b>-</b>	<b>180</b>



**2.4. Календарно-тематический план группы №4  
по направлению «Подвижные игры»**

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Формы аттестации/ контроля	Практика
<b>I. Вводный раздел</b>					
1.	Техника безопасности и правила поведения	1	1	-	-
2.	История возникновения физической культуры	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	-
<b>II. Общая физическая подготовка</b>					
1.	Построения и перестроения	6	-	-	6
2.	Комплекс ОРУ на месте	4	-	-	4
3.	Экспресс тесты	6	-	Тестирование для оценки физических качеств	6
4.	Беговые упражнения	10	-	-	10
5.	Прыжки	4	-	-	4
6.	Силовые упражнения	4	-	-	4
7.	Упражнения с предметами	10			10
	<b>Итого:</b>	<b>44</b>	-	-	<b>44</b>
<b>III. Подвижные игры</b>					
1.	Подвижные игры без мяча	20	1		19
2.	Подвижные игры с мячом	20	1		19
3.	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	2	-	18
4.	Подвижные игры на улице	20	1	-	19
5.	Спортивные игры	18	2	-	16
	<b>Итого:</b>	<b>98</b>	<b>7</b>	-	<b>91</b>
	<b>Всего за год:</b>	<b>144</b>	<b>9</b>	-	<b>135</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Раздел «Введение»

Здоровье — один из главных параметров жизни. Его охрана и соблюдение безопасности должны иметь важное место на занятиях. Правила техники безопасности, санитарно-гигиенические нормы — это те основы, которые помогают обеспечить безопасность образовательного процесса.

**Цель:** познакомить с правилами техники безопасности, основными санитарно-гигиеническими нормами и основным инвентарем.

**Содержание:** Правила техники безопасности и санитарно-гигиенические нормы.

**Формы занятий:** беседа

**Форма контроля:** беседа, опрос.

### Раздел «Общая физическая подготовка».

В любом виде спорта основой является физическая подготовка, без базовых упражнений и действий, невозможно начать подготовку по более узким видам деятельности по одному или другому виду спорта. Также нужно помнить о том, что общая физическая подготовка не только укрепляет, но и оздоравливает и развивает организм и физические возможности детей с ОВЗ.

**Цель:** приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, дать первые понятия о здоровом образе жизни.

**Содержание:** построения и перестроения, комплекс общеразвивающих упражнений на месте, беговые упражнения, подвижные игры, сгибание рук в упоре лежа, прыжки.

**Формы занятий:** беседа, рассказ о пользе физической культуры и спорта, практические занятия.

**Форма контроля:** экспресс тесты в начале и в завершении раздела.

## Раздел «Настольный теннис»

По мере развития общества неуклонно возрастает значение физической культуры и спорта. Внедрение физической культуры и спорта в повседневный быт российского народа составляет одну из важных государственных задач. В решении этой задачи немалую роль может сыграть настольный теннис – вид спорта который доступен людям различных возрастов и является хорошим средством физического воспитания, укрепления здоровья и активного отдыха. Настольный теннис – одна из наиболее популярных и широко распространённых спортивных игр. Занятия настольным теннисом помогают формировать настойчивость, смелость, честность, решительность, уверенность в себе, находчивость, быстроту мышления, изобретательность, тонкий расчет, глазомер, внимание, волю к победе и другие ценные качества.

**Цель:** научить детей основным правилам игры, техническим приемам, ударам по мячу, подачам мяча, отражению атак соперника.

**Содержание:** подача мяча, основные стойки игрока, правила игры, терминология игры, технические и тактические приемы игры.

**Формы занятий:** беседа, демонстрация инвентаря, практическое занятие.

**Форма контроля:** беседа, опрос, контрольные игры

## Раздел «Подвижные игры»

Подвижная игра - это эмоциональная деятельность детей, которая связана с выполнением основных движений. Игра развивает все физические качества, развивает психические процессы, воспитывает нравственно и имеет огромное оздоровительное значение.

**Цель:** научить детей правилам некоторых подвижных игр, снять эмоциональное напряжение, развивать основные физические качества.

**Содержание:** основные правила игр, игры без мяча, игры с мячом, эстафеты, пионербол.

**Формы занятий:** рассказ, практическое занятие.

**Форма контроля:** проверка знания правил игры.

## **Инструментарий для проверки прохождения программного материала**

### **1. Бег 30метров:**

Выполняется на спортивной площадке. При беге на 30 метров старт осуществляется с верхней позиции. Для её занятия необходимо выгнуться вперед в верхней части туловища под углом 45 градусов. При этом опорная нога должна остаться на месте, в то время как другая нога должна быть выставлена вперед. На переднюю ногу должен быть максимально перенесен вес тела, собирающегося пробежать данную дистанцию. Как только спортсмен услышит стартовый сигнал необходимо броситься вперед. Совершив первые 5-6 шагов, необходимо перевести тело в вертикальное положение и далее продолжать бег до самого финиша именно в такой позиции. Для извлечения наибольшей скорости по ходу забега необходимо, чтобы стопа на протяжении всей дистанции занимала верное положение во время бега. Беговой шаг должен совершаться при использовании спринтерской техники. Основная идея данной техники заключается в том, что с землей будет взаимодействовать только носок и лишь верхняя часть стопы. Ни в коем случае не следует полностью становиться на ногу, так как подобного рода движения замедлят стартовую скорость и общее продвижение по дистанции.

#### **Ошибки:**

- 1) Начало бега, до сигнала учителя.
- 2) Остановка на финишной линии
- 3) Заступ за линию старта

*В связи с тем, что дети с ОВЗ в большинстве случаев не могут уложиться в общепринятые нормативы, принято считать, что наилучший результат в группе оценивается на (отлично) и соответственно является эталонным результатом для остальной группы, к которому нужно стремиться и пытаться его превзойти.*

### **2. Прыжок в длину с места:**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление

с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

**Ошибки:**

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.

**3. Челночный бег:**

Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 м, коснуться земли за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким же образом в обратном направлении к месту старта и без остановки повторить свои действия (выполнив разворот на линии старта, снова совершить забег на 10м., выполнить разворот и вернуться на линию старта). Упражнение считается завершенным, только после второго пересечения учеником, линии старта.

**Ошибки:**

- 1) Старт до сигнала учителя
- 2) Недобегание до линии разворота
- 3) Остановка на линии старта/финиша

**4. Набивание на ракетке теннисного мяча за 1мин.:**

Участник с ракеткой для настольного тенниса в руках, по команде учителя начинает набивать мяч на ракетке. В течении одной минуты. Учитывается количество потерь мяча и количество совершенных ударов мяча о ракетку.

**Ошибки:**

- 1) Потеря мяча во время выполнения упражнения
- 2) Потеря ракетки во время выполнения упражнения

#### **5. Сгибание рук в упоре лежа:**

Участник занимает положение: упор лежа, лицом вниз. Участник выполняет сгибание рук и опускание туловища вниз к полу, после касания грудной клеткой установленного предмета (фишки), участник выпрямляет руки и поднимает туловище в исходное положение. Засчитывается результат выполненный участником за один подход.

#### **Ошибки:**

- 1) Недостаточное сгибание рук
- 2) Провисание или прогиб туловища
- 3) Поднятая вверх голова

## ЛИТЕРАТУРА

1. «Обучение детей с выраженным недоразвитием интеллекта» программно – методические материалы / под ред. И.М. Бгажноковой. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2007. – 181 с.

2. Программы специальных образовательных учреждений В. В. Воронковой – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2010

3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.

4. «Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, 5-9 классы». Аксёнова А.К., Антропов А. П., Бгажнокова И. М. и др. / Под ред. Бгажноковой И. М. Москва, Просвещение 2010

5. Т.А. Степанова, под ред. Г.В. Яковлевой – Челябинск, 2010 г. ЧИПКРО Кафедра специального (коррекционного) образования. «Программа коррекционно-развивающего обучения учащихся с умеренной степенью умственной отсталости средствами игровой деятельности».

6. Ю.И. Гришина. Общая физическая подготовка, знать и уметь. Изд. «Феникс» 2014г

7. Худец Р., Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым/ пер. с англ., Белозеров О. М.: ВистаСпорт, 2005. -272 с. ISBN 5-9900521-1-1

8. А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с. ISBN 5-7695- 1146-X

