



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 613 Московского района Санкт-Петербурга**

Московский пр., дом. 203

Тел.: 417 32 10

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического Совета
ГБОУ школы № 613
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол № от

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школы № 613
Московского района
Санкт-Петербурга
_____ О.Н. Рябова
Приказ № от

Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами настольного тенниса»

Возраст учащихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Разработчик:
Воинова Лариса Владимировна
учитель высшей квалификационной категории
Кукул Филипп Сергеевич
учитель

Санкт – Петербург
2021 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка (ОФП) с элементами настольного тенниса» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 «273-ФЗ»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р.;
- Национальным проектом «Образование» (утверждён президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 03.09.2018 № 10) в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41;
- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 № 617-р «Об утверждении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;
 - Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 613 Московского района Санкт-Петербурга

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами настольного тенниса» реализуется в рамках дополнительного образования детей Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения школы № 613 Московского района Санкт-Петербурга.

Школа осуществляет образовательную деятельность по образовательным программам, адаптированных для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (*с нарушением интеллектуального развития легкой, умеренной и тяжелой степени*).

Приоритетным направлением в работе с данной категорией учащихся является развитие личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодаления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – базовый.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Установлено, что регулярные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на формирование личности ребенка с ограниченными возможностями здоровья. В контексте работы с детьми с нарушением интеллектуального развития (*умственная отсталость*), занятия в спортивных секциях позволяют проводить

успешную коррекционно-развивающую работу, а именно: коррекцию эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти, мышления и др.

Между тем, необходимо учитывать тот факт, что зачастую дети с умственной отсталостью относятся ко II-й и III-й группам здоровья, а также ряд соматических и вторичных заболеваний, не позволяющих активно заниматься привычными видами спорта.

Возникает острая необходимость в поиске оптимальной спортивной дисциплины, с одной стороны, способствующей физическому развитию детей с ОВЗ, с другой стороны, отвечающей их психофизическим особенностям и возможностям.

Одной из таких спортивных дисциплин является ОФП с элементами настольного тенниса. Выбор данного вида спорта объясняется целым рядом фактов. ОФП является индивидуальным видом двигательной активности и является актуальным, для решения задачи общего укрепления организма учащихся, настольный теннис - относится к игровым видам спорта с ассиметричной нагрузкой на опорно-двигательный аппарат, а также оказывает динамическую нагрузку на сердечно-сосудистую систему.

Индивидуальность направления ОФП заключается в том, что в течении занятия педагог-тренер подбирает упражнения с учетом индивидуальных способностей учащихся, может проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся.

Таким образом, актуальность реализации данной программы объясняется, с одной стороны, потребностью включения детей с ОВЗ в регулярные занятия физической культурой и спортом через спортивные дисциплины, учитывающие особенности данной категории обучающихся. С другой стороны, ОФП с элементами настольного тенниса, как вид двигательной активности обладает широким потенциалом для развития и поиска новых форм работы с детьми с ОВЗ.

ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ

Особенностью программы является ее доступность для обучающихся с подготовительной и специальной группами здоровья. Занятия ОФП с элементами настольного тенниса позволяют учитывать индивидуальные особенности здоровья и потребности учащихся, к ним допускаются учащиеся с подготовительной и специальной группами здоровья. Также, занятия позволяют проводить успешную коррекционно-развивающую работу эмоционально-волевой сферы детей с нарушением интеллектуального развития.

Во время тренировок происходит коррекция и развитие мышечной памяти, планирующей функции мышления, а также общей памяти и внимания. Происходит общее укрепление организма обучающихся, развитие внимания, специальной физической подготовки при выполнении элементов игры настольный теннис.

Занятия ОФП с элементами настольного тенниса проводятся в спортивном зале, с использованием дополнительного оборудования. В первый год обучения обучающиеся осваивают навыки владения ракеткой и мячом, разучивают общий комплекс для укрепления всех мышечных групп. На последующих этапах обучения учащиеся осваивают навыки игры в настольный теннис у стола, изучают более сложные общеукрепляющие, общеразвивающие упражнения. Дополнительное оборудование, используемое на занятиях, достаточно мобильное и простое в эксплуатации, что позволяет проводить занятия, как в помещениях, так и на свежем воздухе.

ОФП с элементами настольного тенниса не предполагает начальных навыков подготовленности обучающихся и обладает широкой степенью доступности для учащихся разных возрастных категорий.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

В спортивное объединение «ОФП с элементами настольного тенниса» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющие противопоказаний для занятий по данному виду спорта.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста. Так же контингент детей может меняться с условием психофизических особенностей.

При наличии организационно-педагогических условий возможен добор детей в группы в течение учебного года.

Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено тестирование учащихся.

ОБЪЕМ И СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Срок реализации программы – 3 года.

Продолжительность реализации программы по учебному плану:

первый год обучения - 36 часов или 68 часов;

второй год обучения - 68 часов;

третий год обучения – 68 часов.

Режим занятий:

первый год обучения - 1 раз в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа (в зависимости от возраста группы и особенностей физического развития);

второй год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа (в зависимости от возраста группы и особенностей физического развития);

третий год обучения - 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа (в зависимости от возраста группы и особенностей физического развития).

*1 час = 40 минутам.

ЦЕЛЬ

Формирование интереса обучающихся к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом через занятия общей физической подготовкой с элементами настольного тенниса.

ЗАДАЧИ

Развивающие:

1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности, посредством выполнения упражнений по общей физической подготовленности и игры в настольный теннис.
2. Развитие меткости и координации, по средствам выполнения упражнений по общей физической подготовленности и игры в настольный теннис.
3. Развитие самоконтроля и самообладания.
4. Развитие планирующей функции мышления.
5. Развитие мышечной памяти, внимания, выносливости.
6. Знакомство с историей развития настольного тенниса, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция и развитие координационных способностей: мелких движений кисти и пальцев; дифференцировки усилий, времени и пространства.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы, внимания, памяти.
3. Коррекция познавательной деятельности.
4. Коррекция и профилактика соматических нарушений: формирование и коррекция осанки и плоскостопия.

Образовательные:

1. Формирование первоначальных представлений о значении занятий об ОФП и о настольном теннисе для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), об их позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

2. Овладение умениями организовывать жизнедеятельность, направленную на сохранение и развитие собственного здоровья посредством занятий спортом.
3. Овладение навыками игры в настольный теннис, формирование представлений об истории и правилах этой игры.

Воспитательные:

1. Понимание роли и значения занятий ОФП с элементами настольного тенниса в формировании личностных качеств, воспитание нравственных качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности.
2. Обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий ОФП с элементами настольного тенниса как видом спорта и формой активного отдыха и досуга.
3. Создание благоприятных условий для развития умственных и физических способностей детей.

Условия реализации программы

В объединение «ОФП с элементами настольного тенниса» на первый год обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет. Допускается прием детей на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений ребенка (минуя предыдущие года обучения). В таких случаях предусмотрено собеседование и тестирование учащихся.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наполняемость в группах составляет:

- первый год обучения от 6 до 8 человек
- второй год обучения от 6 до 8 человек
- третьего года обучения от 6 до 8 человек

Группы формируются с учетом возрастного критерия, где разница между младшим и старшим возвратом обучающихся не должна превышать 4-х лет:

- 7 - 10 лет, 11 - 14 лет, 15 – 18 лет.

Особенности организации образовательного процесса

Формы проведения занятий:

Тренировочное занятие, игра, праздник, соревнование, беседа – опрос.

Материал, предлагаемый на занятии, сразу закрепляется на практике, поэтому большинство занятий проводятся в форме выполнения практической работы. Дети работают индивидуально – над собственным заданием или в группах, выполняя работу совместно.

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

Индивидуальная – работа с отдельным учеником;

Фронтальная – одновременная работа со всеми детьми;

Групповая – организация работы по малым группам от двух до трёх человек;

Коллективная – организация взаимодействия между детьми.

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Учитывая особенности развития детей и принятые в общей и специальной педагогике классификации методов воспитания, используются три основных группы, применяемые в разных сочетаниях и в разной степени:

- информационные методы (беседа, консультирование, использование средств массовой информации, литературы, примеры из окружающей жизни, в том числе личный пример педагога и т.д.);
- практически-действенные методы – приучение, упражнение, воспитывающие ситуации, игра;
- побудительно-оценочные методы (педагогическое требование, поощрение («хорошо», «верно», «молодец»)).

Для освоения программы используются следующие методы обучения:

По уровню деятельности учащихся

1. *Объяснительно-иллюстративный* – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию.
2. *Репродуктивный* – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.
3. *Частично-поисковый* – коллективный поиск, решение поставленной задачи совместно с педагогом.

Дидактические материалы

1. Специальная литература и т.д.
2. Видеозаписи, мультимедийные материалы.
3. Компьютерные программные средства.

Подходы к построению обучения

Системно-деятельностный подход соответствует задаче формирования единой картины мира и предполагает установление содержательных и процессуальных связей на разных уровнях.

Метаметодический подход реализуется в выделении близких для разных учебных предметов школьного цикла и образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе целей, элементов содержания образования, методов обучения, приемов учения (самообразования) и в формировании междисциплинарных знаний и умений, универсальных учебных действий. Программа

«ОФП с элементами лёгкой атлетики» наиболее тесно связана с учебными предметами – «Физическая культура», «Адаптивная физическая культура», «Двигательное развитие» и с другими дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами школьного спортивного клуба.

Личностно-ориентированный подход предполагает направленность обучения на формирование определенных качеств личности. Эти качества формируются, за счет организации физкультурно-спортивной деятельности ребенка, требующей проявления активности, ответственности, креативности, инициативности, мобильности и рефлексивности в организации подготовки учащихся к соревновательной, творческой, волонтерской и судейской деятельности.

Принципы построения программы обучения:

Принцип доступности реализуется на уровне методики обучения от простого к сложному. Программа построена таким образом, что все заявленные в ней спортивные элементы соответствуют возрастным, физическим и психологическим данным учащихся.

Принцип вариативности реализуется в процессе обучения за счет разнообразия физических упражнений и видов спортивной деятельности, на которых строится преподавание.

Принцип диалогизации образовательного процесса в рамках реализации данной программы можно рассматривать гораздо шире, чем обычное понимание термина «диалог». Здесь мы можем говорить о философском понятии этого термина, включающем с себя не только вербальное, но и невербальное общение, умение работать в паре с

партнером или в команде. Умение понимать партнеров по команде и реагировать на какие-либо изменения без слов.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материальная база

Спортивное оборудование:

1. Фитбол мячи;
2. Мячи для настольного тенниса и ракетки;
3. Балансировочные диски;
4. Медицин – утяжеленные мячи;
5. Стол для настольного тенниса;
6. Эспандеры, резиновые ленты;
7. Секундомер;
8. Гимнастический мат;
9. Скакалки;
10. Теннисные мячи;
11. Малые мячи;
12. Гимнастические скамейки;
13. Конусы 6 штук;
14. Барьеры разной высоты;
15. Наборы наглядных пособий;
16. Обручи.

Технические средства обучения:

Компьютер

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Личностные результаты:

1. Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
2. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Осмысление и улучшение пространственных представлений и ориентации.
2. Преодоление индивидуальных недостатков развития.
3. Улучшение общих и специфических физических способностей.
4. Улучшение общих и специфических координационных способностей.
5. Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные результаты:

1. Характеристика явления (действия или поступка), их объективная оценка на основе основных знаний и имеющегося опыта.
2. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.
3. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
4. Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
5. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения.

6. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможности и способов их улучшения.
7. Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.
8. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами.
9. Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

1. Планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация досуга и отдыха с использованием средств настольного тенниса
2. Изложение фактов истории развития настольного тенниса, характеристика ее роли и значения в жизнедеятельности человека.
3. Представление ОФП и настольного тенниса, как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.
4. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.
5. Бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.
6. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
7. Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.
8. Подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
9. Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учащимися, выделение отличительных признаков и элементов.
10. Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

(Проведение занятий: 1 раз в неделю по 1 часу)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.	1	0,5	0,5	Беседа.
2.	История развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1	Беседа. Показ. Наблюдение.
3.	Гигиена и самоконтроль.	2	1	1	Беседа. Наблюдение.
4.	Общая физическая подготовка	14	2	12	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
5.	Обучение хвату ракетки для настольного тенниса.	2	1	1	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6.	История настольного тенниса.	1	0,5	0,5	Беседа. Показ. Наблюдение.

	Обучение технике стойки и передвижений.	3	1	2	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
7.	Обучение технике владения мячом и ракеткой.	4	1	3	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
8.	Обучение технике подачи в настольном теннисе.	3	1	2	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
9.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	2	1	1	Участие в соревнованиях. Контроль.
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	Всего	36	11	25	

**Учебный план
Первый год обучения**

(Проведение занятий: 1 раз в неделю по 2 часа)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.	2	1	1	Беседа.
2.	История развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности при выполнении упражнений.	4	2	2	Беседа. Показ. Наблюдение.
3.	Гигиена и самоконтроль.	4	2	2	Беседа. Наблюдение.
4.	Общая физическая подготовка	24	2	22	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
5.	Обучение хвату ракетки для настольного тенниса.	4	2	2	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6.	История развития настольного тенниса.	2	1	1	Беседа. Показ. Наблюдение.
	Обучение технике стойки и передвижений.	6	2	4	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
7.	Обучение технике владения мячом и ракеткой.	8	2	6	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
8.	Обучение технике подачи в настольном теннисе.	6	2	4	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
9.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	4	2	2	Участие в соревнованиях. Контроль.
10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.

	Всего	68	20	48	
--	-------	-----------	-----------	-----------	--

Учебный план
Второй год обучения
(Проведение занятий: 2 раза в неделю по 1 часу)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.	2	1	1	Беседа.
2.	История развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности при выполнении упражнений.	2	1	1	Беседа. Показ. Наблюдение.
3.	Гигиена и самоконтроль.	2	1	1	Беседа. Наблюдение.
4.	Общая физическая подготовка	28	4	24	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
5.	Обучение технике подачи мяча при игре в настольный теннис.	4	2	2	Визуальный контроль правильности выполнения. Устный опрос.
6.	История развития настольного тенниса.	4	2	2	Беседа. Показ. Наблюдение.
	Обучение технике стойки и передвижений.	8	2	6	Показ. Текущий контроль. Наблюдение.
7.	Обучение технике владения мячом и ракеткой.	4	2	2	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
8.	Обучение технике подачи в настольном теннисе.	6	2	4	Показ. Визуальный контроль правильности выполнения.
9.	Соревнования, спортивно-массовые и культурно-массовые мероприятия	4	2	2	Участие в соревнованиях. Контроль.
10.	Итоговое занятие.	4	2	2	Занятие, подведение итогов. Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	Всего	68	21	47	

Учебный план
Третий год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.	2	2	0	Беседа. Устный опрос.

2.	Техника безопасности при игре в настольный теннис.	2	2	0	Беседа. Устный опрос.
3.	Основные правила игры в настольный теннис.	4	2	2	Устный опрос.
4.	Общая физическая подготовка	26	4	22	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
5.	Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.	8	2	6	Беседа. Устный опрос.
6.	Совершенствование техники подачи мяча в настольном теннисе	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
7.	Совершенствование техники передвижений в настольном теннисе.	8	2	6	Визуальный контроль правильности выполнения. Текущий контроль.
8.	Спортивные праздники, турниры по настольному теннису.	8	2	6	Наблюдение. Визуальный контроль правильности выполнения.
9	Итоговое занятие.	2	0	2	Устный опрос. Диагностика навыков и умений.
	Всего	68	18	50	

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП с элементами настольного тенниса» на ___ 2021 – 2022 ___ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год				36	Один раз в неделю по 1 часу
				68	Один раз в неделю по 2 часа
2 год				68	Два раза в неделю по 1 часу
3 год				68	Два раза в неделю по 2 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программт
«ОФП с элементами настольного тенниса»

Год обучения: **первый**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся первого года обучения. В объединение «ОФП с элементами настольного тенниса» на первый год обучения принимаются все желающие в возрасте от 7 до 18 лет с учетом разницы в возрасте обучающихся одной группы, не превышающей 4-х лет.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов – 36 или 68 часов.

Режим занятий – 1 раз в неделю по одному часу или 1 раз в неделю по 2 часа.

*с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, при наборе группы – возраста 11 – 14 лет и 15 - 18 лет допускается проведение занятия один раз в неделю по 2 часа.

Задачи:

Развивающие:

1. Создание благоприятных условий для развития умственных способностей и физических детей.
2. Укрепление здоровья и повышение работоспособности школьников.
3. Развитие двигательных навыков.
4. Развитие ребёнка как личности, его самосовершенствование.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция индивидуальных особенностей развития.
2. Коррекция эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция познавательной сферы (внимания, памяти, мышления и др.).

Образовательные:

1. Получение теоретических знаний об общей физической подготовке.
2. Получение теоретических знаний о игре настольный теннис.
3. Формирование основных умений и навыков выполнения физических упражнений.
4. Формирование начальных навыков игры настольный теннис.
5. Знакомство с историей развития настольного тенниса, техникой игры, этикетом и правилами участия в соревнованиях.
6. Знакомство с историей развития физической культуры и спорта в России.

Воспитательные:

1. Формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Создание в сознании представления о существующих в обществе отношениях между людьми.
3. Формирование нравственных, эстетических, волевых и иных свойств и качеств, отражающих социально-психологические особенности личности, обуславливающих ее физкультурно-спортивную активность.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К 1 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет правильно выполнять упражнения для общего физического развития и укрепления организма.
2. Будет знать и уметь самостоятельно выполнить базовый комплекс общеукрепляющих упражнений.
3. Будет принимать правильную стойку.
4. Будет правильно держать ракетку.
5. Будет соединять отдельные движения перемещение и удар – подача мяча.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Коррекция и развитие планирующей функции мышления, внимания, памяти.
2. Коррекция и развитие мышечной памяти.
3. Развитие крупной и мелкой моторики.

Развивающие результаты:

1. Развивать познавательные интересы, творческую активность, образное и логическое мышление, мотивацию к самовыражению.
2. Формирование личностных качеств на занятиях, активное включение в здоровый образ жизни, совершенствование и сохранение индивидуального здоровья.
3. Формировать целостность психического, умственного и духовного развития ребенка.

4. Развитие коммуникативных навыков.

Метапредметные результаты:

1. Будет знать правильную технику дыхания при выполнении упражнений.
2. Будет знать правильную и безопасную технику при выполнении физических упражнений.
3. Будет знать важность правильности хвата ракетки.
4. Будет знать важность правильности постановки рук при ударе и приеме мяча, постановки ног при перемещениях ног.
5. Формировать умение общаться со сверстниками в игровой деятельности.

Предметные результаты:

Теоретические

1. Будет знать первичные сведения об истории возникновения игры и развития физической культуры, спорта в России.
2. Будет иметь представления о настольном теннисе.
3. Будет знать гигиену физических занятий и выполнения упражнений.
4. Будет знать терминологию физических упражнений, основных стоек и исходных положений.
5. Будет знать терминологию игры в настольный теннис.

Практические

1. Знать правильную осанку и соблюдать ее.
2. Правильно выполнять все виды движений, хватов и замахов.
3. Участвовать в турнире.
4. Играть в подвижные игры.

Содержание программы

1 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 2. История развития ФК и С.

Теория. История развития физической культуры и спорта в России. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Обучение правильного выполнения упражнений.

Тема 3. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Содержание понятия «личная гигиена», виды и необходимость самоконтроля.

Практика. Опрос – проверка знаний о личной гигиене. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Теория. Знакомство с техникой различных упражнений и терминологией общей физической подготовки. Что такое упражнения, виды способностей. Терминология упражнений, исходных положений и основных стоек. Оборудование и спортивный инвентарь, способы применения для развития физических качеств.

Практика.

Обучение основному комплексу физических упражнений. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и рекреационные игры.

Тема 5. История настольного тенниса.

Теория. История настольного тенниса.

Практика. Беседа, проверка знаний об истории развития настольного тенниса.

Тема 6. Обучение хвату ракетки для настольного тенниса.

Теория. Техника владения ракеткой в настольном теннисе.

Практика. Обучение технике хвата ракетки. Обучать детей технике держания ракетки, изучение движения ракетки при подаче и ударе, прицеливание.

Тема 7. Обучение технике стойки и передвижений.

Теория. Обучение технике стойки и передвижений.

Практика. Техника стойки и передвижений. Обучение технике стойки при ударе. Развитие ловкости, координации движений.

Тема 8. Обучение технике владения мячом и ракеткой.

Теория. Обучение технике владения мячом и ракеткой.

Практика. Обучении набивания мяча, подача и прием. Развитие координации движения.

Тема 9. Обучение технике подачи в настольном теннисе.

Теория. Обучение технике подачи.

Практика. Развитие координации. Техника подачи, 4 раза по 20 ударов.

Тема 10. Соревнования, спортивно- массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

11. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами настольного тенниса»

Год обучения: **второй**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся второго года обучения. На второй год обучения принимаются учащиеся, прошедшие обучение первого года, а также прошедшие собеседование и тестирование, направленное на выявление необходимых навыков и умений. По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу без 1-го года обучения.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов – 68 часов.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, речи, внимания.
2. Развитие умения выявлять причинно-следственные связи, следовать логике.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков
4. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности (познавательная активность, самостоятельность, произвольность), преодоление интеллектуальной пассивности, характерной для детей с трудностями в обучении.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция личностных (индивидуальных) поведенческих проявлений.
2. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция индивидуальных особенностей развития.
4. Коррекция и развитие познавательной сферы.
5. Коррекция вторичных нарушений.

Воспитательные:

1. Воспитание самоконтроля, самооценки.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля.
4. Воспитание культуры поведения с применением этики спортсмена.

Образовательные:

1. Совершенствование навыков в подборе и выполнении физических упражнений.
2. Совершенствование навыков игры в настольный теннис.
3. Закрепление ранее изученных комплексов общеразвивающих упражнений.
4. Знакомство с новыми особенностями, правилами игры в настольный теннис.
5. Знакомство с историей «настольного тенниса».
- 6.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К 2 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет испытывать интерес к игре занятиям физической культурой и спортом.
2. Будет испытывать интерес к игре занятиям настольным теннисом.
3. Будет знаком со способами конструктивного и делового взаимодействия.
4. Будет стремиться проявлять осознанность и ответственность к собственным поступкам.
5. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Развитие мелкой и крупной моторики.
2. Развитие основных физических качеств и навыков, необходимых для общего укрепления, оздоровления организма.
3. Формирование адекватная самооценка и формы поведения.

Развивающие результаты:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
2. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

2. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство (с учетом индивидуальных особенностей развития учащихся).
3. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Теоретические

1. Будет знать правила техники безопасности во время занятий ФК и С.
2. Будет знать основные правила настольного тенниса и этикета при участии в соревнованиях.
3. Будет способным выполнять функции помощника тренера при проведении контрольных упражнений.

Практические

1. Будет уметь правильно и безопасно выполнять физические упражнения.
2. Будет уметь выполнять комплекс упражнений.
3. Будет уметь выполнять контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.
4. Будет уметь правильно держать ракетку, выполнять прием и подачу, будет уметь двигаться в игре с учетом игровой ситуации.

Содержание программы 2 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Комплектование групп.

Тема 2. История развития ФК и С.

Теория. История появления олимпийский и паралимпийских видов спорта. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика. Обучение правильного подбора и выполнения упражнений.

Тема 3. Гигиена и самоконтроль.

Теория. Содержание понятия «личная гигиена спортсмена», виды и необходимость самоконтроля.

Практика. Опрос – проверка знаний о личной гигиене спортсмена. Проверка навыков самоконтроля, обучение некоторым способам.

Тема 4. Общая физическая подготовка.

Практика. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и рекреационные игры.

Обучение различным комплексам физических упражнений для развития качеств: силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений.

Тема 5. История настольного тенниса.

Теория. История развития настольного тенниса в России. Настольный теннис в программе олимпийских и паралимпийских игр.

Практика. Беседа, проверка знаний об истории развития настольного тенниса.

Тема 6. Обучение технике стойки и передвижений.

Теория. Обучение технике стойки и передвижений в игре.

Практика. Закрепление навыка техники стойки и передвижений в игре настольный теннис. Отработка навыка принятия правильной сойки после отбива мяча или перемещения вдоль стола. Развитие ловкости, координации движений.

Тема 7. Обучение технике владения мячом и ракеткой.

Теория. Обучение технике владения мячом и ракеткой.

Практика. Обучении набивания мяча, подача и прием. Развитие координации движения.

Тема 8. Обучение технике подачи в настольном теннисе.

Теория. Обучение технике подачи с подкруткой, усложнение техники подачи мяча.

Практика. Развитие координации. Разучивание более сложных вариантов техники подачи, подбор оптимальной техники с учетом индивидуальных способностей, отработка техники подачи - 4 раза по 20 ударов.

Тема 9. Обучение технике подачи мяча при игре в настольный теннис.

Теория. Техника подачи в настольном теннисе.

Практика. Обучение различным техникам подачи, техника держания и постановки руки при усложненном варианте подачи. Изучение движения ракетки при подаче и ударе, прицеливание.

Тема 10. Соревнования, спортивно- массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

Тема 11. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

Рабочая программа

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«ОФП с элементами настольного тенниса»

Год обучения: **третий**

Данная рабочая программа предназначена для учащихся третьего года обучения. На третий год обучения принимаются учащиеся, прошедшие обучение второго года, а также прошедшие собеседование и тестирование, направленное на выявление необходимых навыков и умений. По его результатам учащиеся могут быть зачислены в группу без предыдущих лет обучения.

Срок реализации – 1 год.

Количество часов – 68 часов.

Режим занятий – 2 часа в неделю.

Задачи:

Развивающие:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, речи, внимания.
2. Развитие умения выявлять причинно-следственные связи, следовать логике.
3. Развитие и совершенствование коммуникативных навыков.

Коррекционно-развивающие:

1. Коррекция личностных (индивидуальных) поведенческих проявлений.

2. Коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.
3. Коррекция когнитивных психических функций.

Воспитательные:

1. Воспитание самоконтроля, самооценки.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитание самостоятельности и ответственности, развитие самоконтроля.
4. Воспитание культуры поведения с применением этики спортсмена.

Образовательные:

1. Совершенствование навыков игры в настольный теннис.
2. Закрепление ранее изученных упражнений.
3. Закрепление ранее изученных приёмов игры в настольный теннис.
4. Знакомство с историей «большого тенниса», спортсменами – теннисистами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ К 3 ГОДУ ОБУЧЕНИЯ

Личностные результаты:

1. Будет испытывать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом.
2. Будет испытывать устойчивый интерес к игре в настольный теннис.
3. Будет знаком со способами конструктивного и делового взаимодействия.
4. Будет стремиться проявлять осознанность и ответственность к собственным поступкам.
5. Проявлять стремление участвовать в спортивных соревнованиях и первенствах.

Коррекционно-развивающие результаты:

1. Развитие мелкой и крупной моторики.
2. Развитие координации движений.
3. Формирование адекватной самооценки и формы поведения.
4. Совершенствование эмоционально-волевой сферы.
5. Коррекция индивидуальных особенностей развития.

Развивающие результаты:

1. Развитие психических процессов: памяти, мышления, внимания.
2. Развитие физических качеств.
3. Развитие личностных компонентов познавательной деятельности.
4. Повышение уровня социального развития.
5. Развитие коммуникативных навыков.

Метапредметные результаты:

1. Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
2. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
3. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

1. Уметь самостоятельно использовать различные упражнения для организации занятий дома и на улице.
2. Уметь самостоятельно использовать различные приемы в игре в настольный теннис.
3. Самостоятельно ориентироваться на площадке (тренировочном пространстве у стола).

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам на соревнованиях и при выполнении тренировочных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований.
6. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в местах проведения.

Теоретические

1. Будет знать правила техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом.
2. Будет знать основные правила настольного тенниса и этикета при участии в соревнованиях.
3. Будет способным выполнять функции помощника тренера - преподавателя на соревнованиях по настольному теннису.

Практические

1. Будет уметь выполнять сложно координационные упражнения.
2. Будет уметь выполнять упражнения с использованием различного спортивного инвентаря.
3. Будет уметь выполнять контрольные нормативы по общей физической и технико-тактической подготовке.
4. Будет грамотно выполнять технику игры в настольном теннисе; самостоятельно продумывать движение мяча (своих действий при подаче) во время игр.
5. Будет готов принимать участие в качестве судьи и помощника судьи на общешкольных соревнованиях по настольному теннису.
6. Будет свободно владеть профессиональной терминологией.

Содержание программы 3 год обучения

Тема 1. Вводное занятие.

Теория. Вводное занятие. Техника безопасности при выполнении физических упражнений.

Тема 2. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

Теория. Техника безопасности при игре в настольный теннис.

Практика. Повторение основных правил безопасной игры в настольный теннис, правила поведения на уроке.

Тема 3. Основные правила игры в настольный теннис.

Теория. Повторение правил игры в настольный теннис, разметка стола.

Практика. Беседа, опрос по правилам игры в настольный теннис, правильная подача, как считать очки.

Тема 4. Общая физическая подготовка

Теория. Повторение видов упражнений, физических качеств.

Практика. ОРУ. ОФП. Подвижные игры. Эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры и рекреационные игры.

Обучение различным комплексам физических упражнений для развития качеств: силы, выносливости, координации, ловкости, гибкости. Ознакомление со спортивным инвентарем, способы безопасного и эффективного применения при выполнении упражнений. Обучение специальным упражнениям для развития необходимых физических навыков и умений.

Тема 5. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.

Теория. Техническая и тактическая подготовка в настольном теннисе.

Практика. Особенности игры, техника передвижения и подачи, правила соревнований, наиболее выгодное расположение и подача в игре, разбор видео фрагментов игровых ситуаций.

Тема 6. Совершенствование техники передвижений в настольном теннисе.

Теория. Повторение техники подачи мяча в настольном теннисе

Практика. Техники подачи, закрепление индивидуальной техники с учетом особенностей развития обучающихся.

Тема 7. Совершенствование техники подачи мяча в настольном теннисе.

Теория. Совершенствование и закрепление навыка перемещения во время игры в настольный теннис.

Практика. Закрепление навыков перемещения, стойки игрока в настольном теннисе.

Тема 8. Соревнования, спортивно- массовые и культурно-массовые мероприятия.

Теория. Правила поведения и техника безопасности при участии в соревнованиях.

Практика. Спортивные праздники, эстафеты, физкультурно – массовые мероприятия.

Тема 9. Итоговое занятие.

Теория. Беседа по пройденному материалу.

Практика. Подведение итогов за год.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В рамках реализации программы дополнительного образования важно отслеживать результативность проведенной работы. На каждом занятии учащиеся часть заданий выполняют самостоятельно: упражнения по общефизической подготовке, организуют игры или соревнования. Результаты освоения программы педагог фиксирует в диагностической карте результативности учебно - воспитательного процесса. На занятиях в доброжелательной форме озвучивается лишь конструктивная оценка работы учащегося. Основой для перевода детей на другой год обучения служит выполнение нормативов, участие в соревнованиях, рост по результатам диагностик навыков и умений.

ФОРМЫ ОЦЕНКИ, ФИКСАЦИИ И ПРЕДЪЯВЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТА

Для оценки результатов обучающихся будут проводиться зачетные занятия, после изучения разделов, в ходе которых будут определяться реальные достижения обучающихся.

Зачетные занятия применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, проводится тестирование, что позволяет наглядно представить качество проведённой работы. Также в середине и конце учебного года будут проводиться соревнования между учащимися. Теоретические знания будут проверяться в ходе беседы либо выполнения тестовых заданий по карточкам.

Главным экспертом в оценке спортивного роста, конечно, должен быть педагог с помощью метода наблюдения и метода включения детей в физкультурную деятельность.

Механизмом оценки роста является: «обратная связь» воспитанников и педагога;

Если «обратная связь» от ребенка передает готовность продолжать тренироваться, учиться, участвовать и это находит выражение в труде и настойчивости, а при этом уровень притязаний личности растет соответственно достижениям, значит с личностью все в порядке, она растет и развивается.

Одной из «экспертных оценок» являются участие воспитанников в соревнованиях. Будь то соревнования внутри учебного учреждения, районные соревнования, у детей вырабатывается чувство соперничества, успешности, а полученные впечатления учат их сравнивать, сопоставлять, вызывают желание поделиться своими соображениями с взрослыми и ровесниками.

Формирование оценочной деятельности у детей на занятиях происходит по двум направлениям, благодаря с сопоставлением, как изменились результаты, прежние и настоящие.

Диагностика результатов ведётся лично педагогом, с помощью таблицы.

«Показатели сформированности основных умений, навыков при выполнении упражнений, игры в настольный теннис»

3- отлично сформированы умения; 2 – имеются мелкие недочеты в выполнении техники; 1- грубые ошибки в выполнении техники; 0- непонимание выполнения задания.

№	Ф.И. ребенка	возраст	Знание ОРУ	Знание и правильная демонстрация безопасного выполнения физических упражнений	Знание основных упр. для развития физических качеств	Техника хвата ракетки	Техника работы с мячом	Техника перемещений и стойки	Коэффициент подготовленности
1									
2									
3									

Ожидается улучшение каждым занимающимся своих личных показателей не менее, чем на 20%. Для учащихся второго года обучения начальными показателями являются итоговые показатели первого года обучения.

СПОСОБЫ И ФОРМЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование темы	Знания, умения, навыки	Форма проверки
Первый год обучения			
Образовательные задачи			
1.	Формирование знаний о физической культуре и спорте	История развития	Вопросы, наблюдения
2.	Формирование знаний о настольном теннисе.	История появления игры, развитие.	Вопросы, наблюдения

3.	Знание разнообразных форм и упражнений физической культуры	Техника выполнения упражнений	Беседа, наблюдения
4.	Применение спортивного оборудования в режиме занятия	Правила эксплуатации и техника безопасности тренировочного процесса	Беседа, наблюдения
	Правила и техника настольного тенниса	Техника настольного тенниса	Беседа, наблюдения
Развивающие и воспитательные задачи			
1.	Обучение стойке, перемещениям маху, удару (подачи)	Сила, ловкость, скорость, выносливость	Беседы, наблюдения
2.	Воспитание дисциплины, чувства коллективизма	Дисциплина, коллективизм	Игры, беседа, наблюдения
Второй и третий год обучения			
Образовательные задачи			
1.	Техническая и тактическая подготовка теннисиста	Техника игры	Контрольное занятие, игра
2.	Совершенствование стойки, перемещений хвата и подачи	Тактика игр	Контрольное занятие, игра
Развивающие и воспитательные задачи			
1.	Двигательная подготовка	Сила, скорость, мышечная выносливость	Контрольные занятия, наблюдения
2.	Воспитание коллективизма, спортивной этики	Чувство коллективизма, уважения друг к другу, взаимопомощь, ответственность, дисциплина	Игры, соревнования, беседы, наблюдения

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Список используемой литературы:

Для педагога

1. Бойко.О.Я, Рукавишников.Л.Н «Настольный теннис». Программа спортивного мастерства. Методическое пособие для тренеров Специальной Олимпиады. Под ред. Бойко.О.Я. Екатеринбург, 2016. Библиотека СООБО «ДИСПО- центр».
2. Вейдер Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера. М.: ФиС, 1991 г.
3. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: ФиС, 1987 г.
4. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья (для учащихся с легкой и умеренной умственной отсталостью) 1-12 классы. Автор М.М. Креминская – СПб.: Владос Северо-Запад, 2013.
5. Баряева Л.Б. Программа образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Спб ЦДК. 2011.
6. Учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 2 – 9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012);
- 7.

8. - Учебной программы «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» (под ред. М.А. Виленского – М.: Просвещение, 2013).

Для учащихся и родителей

1. Асикритов А.Н. Программа для специальных (коррекционных) образовательных учреждений 8 вида по адаптивной физической культуре 1-9 классы. - СПб.: ВЛА-ДОС,2013.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 613 МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Рябова
Ольга Николаевна, Директор
11.03.2022 12:39 (MSK), Сертификат № 24A43C6F12ED88B2C9047E8978C07DE72AA18B27