



ГКОУ ВО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная  
школа-интернат г. Вязники»

Рассмотрена  
на заседании МО  
учителей предметников

  
М.В.Абрамова  
Протокол № 2  
от 24.08. 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. Директора по УР

С.А. Федорова  
« 25 08 2023 г.

«Утверждаю»  
Директор ГКОУ ВО  
«Специальная  
(коррекционная)  
общеобразовательная школа-  
интернат г. Вязники»  
  
М.А. Кузнецова  
Приказ № 180 от 28.08 2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности

«Подвижные игры»  
9 А класс

Учитель: Зайцев А.Г.  
первая квалификационная  
категория

Вязники, 2023

## **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана для реализации в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе для обучающихся с нарушением интеллекта.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Программа рассчитана на учащихся 11-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие во внутришкольных, городских, областных, соревнованиях.

Работа дополнительных уроков предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

**Цель:** совершенствование всех функций организма, укрепление нервной, сердечно-сосудистой, дыхательных систем, опорно-двигательного аппарата. Повышение сопротивляемости организма человека неблагоприятным влияниям внешней среды.

### **Задачи:**

- ❖ Укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию.
- ❖ Обучение жизненно-важным двигательным навыкам и умениям.
- ❖ Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям физической культурой и спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений.

### **Ожидаемый результат:**

В результате посещения занятий учащиеся должны:

- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## Содержание программы в 9 классе

№/№	Раздел	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Мини-футбол	Теоретические сведения. Тех-ка безопасности. Игры с мячом.	1	
	7 час.	Техника передвижения. Удары по мячу.	2	
		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1	
		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
		Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
2	Волейбол	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке.	2	
	7 час.	Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке	2	
		Передача мяча над головой. Подача мяча одной рукой снизу; боковая подача.	1	
		Учебная игра на 3 паса.	2	
3	Настольный теннис	Техника безопасности.	1	
	7 час	Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещений.	3	
		Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
		Техника ударов «накат» справа и слева. Учебная игра 2х2.	2	
4	Бадминтон	«Отрази волан»	2	
	7 час.	«Волан по кругу»	1	
		«Перебей волан через площадку»	1	
		«Волан через площадку»	1	
		«Эстафеты с воланом»	1	
		Учебная игра 2х2.	1	
5	Баскетбол	Правила игры в баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетбола.		
	6 час.	Основная стойка, Остановка шагом. Передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад.	1	
		Тоже с ударами мяча об пол.	1	
		Передачи мяча на месте и в движении	1	
		Ведение мяча на месте и в движении	1	

		Бросок мяча в кольцо с места	1	
		Бросок мяча после движения.	1	Итого 34 ч

### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В 7 – 8 КЛАССЕ

	Раздел	Тема	Кол-во часов	дата
1	Мини-футбол 7 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности. Игры с мячом	1	
		Техника передвижения. Удары по мячу.	2	
		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1	
		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
		Тактика игры в мини-футбол .Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
2	Волейбол 7 часов	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Техника безопасности.	2	
		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	2	
		Передача мяча над головой. Подача мяча одной рукой снизу; боковая подача.	1	
		Учебная игра на 3 паса	2	
3	Настольный теннис 7 часов	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
		Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещения.	3	
		Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
		Техника ударов «накат» справа и слева	2	
4	Бадминтон 7 часов	«Отрази волан»	2	
		«Загони волан в круг»	1	
		«Волан по кругу»	1	
		«Перебей волан через площадку»	1	
		«Волан через площадку»	1	
		«Эстафеты с воланом»	1	
5	Баскетбол 6 часов	Правила игры. Техника безопасности на занятиях.		
		Основная стойка. Остановка шагом, Передвижения без мяча вправо, влево, назад, вперед.	1	
		Тоже с ударами мяча об пол.	1	
		Передачи мяча на месте и в движении.	1	
		Ведение мяча на месте и в движении.	1	
		Бросок мяча в кольцо с места.	1	
		Бросок мяча после ведения.	1	

ИТОГО: 34 часа.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ В 6 КЛАССЕ

	Раздел	Тема	Кол-во часов	дата
1	Мини-футбол 7 часов	Теоретические сведения. Техника безопасности. Игры с мячом	1	
		Техника передвижения. Удары по мячу.	2	
		Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения.	1	
		Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря.	1	
		Тактика игры в мини-футбол .Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	
		Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.	1	
2	Волейбол 7 часов	Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Техника безопасности.	2	
		Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке.	2	
		Передача мяча над головой. Подача мяча одной рукой снизу; боковая подача.	1	
		Учебная игра на 3 паса	2	
3	Настольный теннис 7 часов	Техника безопасности. История возникновения игры. Правила игры.	1	
		Правильная хватка ракетки, способы игры. Техника перемещения.	3	
		Основы техники и тактики игры. Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подач.	2	
		Техника ударов «накат» справа и слева	2	
4	Бадминтон 7 часов	«Отрази волан»	2	
		«Загони волан в круг»	1	
		«Волан по кругу»	1	
		«Перебей волан через площадку»	1	
		«Волан через площадку»	1	
		«Эстафеты с воланом»	1	
5	Баскетбол 6 часов	Правила игры. Техника безопасности на занятиях.		
		Основная стойка. Остановка шагом, Передвижения без мяча вправо, влево, назад, вперед.	1	
		Тоже с ударами мяча об пол.	1	
		Передачи мяча на месте и в движении.	1	
		Ведение мяча на месте и в движении.	1	
		Бросок мяча в кольцо с места.	1	
		Бросок мяча после ведения.	1	

ИТОГО: 34 часа.