

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 62  
г. Екатеринбурга

**РАССМОТРЕНО**

на Педагогическом совете МАОУ СОШ № 62

от « 29 » августа 2025 г.

Протокол № 1/25

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МАОУ СОШ № 62

/ Ж.В.Арбанова/

« 29 » августа 2025 г.

Приказ № 438



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному курсу

*«Общая физическая подготовка и спортивные игры»*

для обучающихся 5-8 классов

на 2025-2026 учебный год

Екатеринбург, 2025 г.

## Пояснительная записка

### Общая характеристика элективного курса «Спортивные игры» для учащихся 5-8 классов

#### 1. Цель курса:

Целью курса является формирование устойчивого интереса к занятию спортивными играми и здоровому образу жизни, совершенствование навыков разносторонней общефизической подготовленности.

#### Задачи курса:

- формирование устойчивого интереса к играм с элементами спорта, спортивным упражнениям, желания использовать их в самостоятельной двигательной деятельности;
- обогащение двигательного опыта школьников новыми двигательными действиями, обучению правильной технике выполнения элементов спортивных игр;
- содействие развитию двигательных способностей;
- воспитание положительных морально –волевых качеств;
- формирование привычек здорового образа жизни;
- формирование навыков здорового образа жизни средствами тэг-регби;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.

Рабочая программа элективного курса «Спортивные игры» для 5-8 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (пункт 14),
- на основе рабочей программы В.И.Ляха «Физическая культура» 5-9 классы;
- практического пособия для проведения занятий по тэг-регби и подготовки команды к соревнованиям(под руководством В.Н.Ковтун; Федерация регби России, 2020);
- основной образовательной программы основного общего образования МАОУ СОШ № 62

Элективный курс «Спортивные игры» для учащихся 5-8 классов ориентирован на создание у школьников представления о технике игры в баскетбол, волейбол, футбол, лапту, тэг-регби. Преимуществом для выбора спортивной игры тэг-регби является то, что в процессе обучения элементам регби

возможность травмирования обучающихся снижена до минимума. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. Кроме того, тэг-регби вошло в программу всероссийских Президентских спортивных игр школьников.

Преподавание курса включает в себя проведение теоретических и практических занятий, где большее количество времени занимает практическая часть. Теоретическая часть проходит в форме беседы или лекции, практическая часть включает в себя выполнение контрольных нормативов, участие во внутри школьных соревнованиях.

## **2. Место курса в учебном плане:**

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ № 62 реализацию данного курса в 5-8 классах отводятся 34 часа (1 час в неделю) в каждой параллели классов.

## **3. Результаты освоения элективного курса в 5,6,7,8,классах: личностные, метапредметные и предметные:**

Освоение обучающимися элективного курса предполагает следующие результаты:

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности и проявляются в:

- знаниях о основных направлениях развития спортивных игр в обществе, о физической культуре и здоровье как факторов полноценного и всестороннего развития личности;
- способностях организовывать самостоятельные занятия по играм, подбирать комплексы физических упражнений, регулировать физическую нагрузку в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма;
- двигательных навыках и умениях по основным разделам программы
- знания истории и развития регби, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; •знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте занятий тэг-регби в организации здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты** проявляются в:

- способах организации и проведения различных форм занятий физической культурой, в их планировании и содержательном наполнении;
- умениях вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих,
- конструктивно разрешать конфликты с учетом интересов сторон и сотрудничества

- восприятие вида спорта «тэг-регби» как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и асоциального поведения.

**Личностные результаты** проявляются в:

- осмысленном восприятии всего разнообразия мировоззрения, существующих в современном мире;
- развитии личностной самоидентификации, гуманитарной культуры школьников, их приобщению к ценностям национальной и мировой культуры,
- воспитании лично и общественно востребованных качеств, в том числе гражданственности, толерантности;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий по тэг- регби, с учетом индивидуальных особенностями физического развития и физической подготовленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по тэг-регби;
- умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, а также для достижения лично-значимых результатов в физическом совершенстве.

Направленность элективного курса «Спортивные игры» для учащихся 5,6,7,8 классов развивающая, курс ориентирован на создание у школьников представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

#### 4. Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 5-8 классах

##### Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 5 классах

	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	2
2	Мини-футбол	16
3	Пионербол с элементами волейбола	10
4	Тэг-регби	6
	Итого:	34 ч

##### Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 6 классах

	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	2
2	Мини-футбол, большой футбол	16
3	Волейбол	10
4	Тэг-регби	6
	Итого:	34ч

##### Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 7 классах

	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	5
2	Баскетбол	18
3	Лапта	5
4	Тэг-регби	6
	Итого:	34ч

##### Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 8 классах

	Раздел/тема	Кол-во часов
1	Техника игры в баскетбол	26
2	Тактические действия в баскетболе	6
4	Контрольные нормативы и соревнования	2
	Итого:	34ч

## **5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.**

В.Н.Ковтун..Практическое пособие для проведения занятий по тэг-регбии подготовки команды к соревнованиям.; Федерация регби России, 2020.

- Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейсона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
- Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания.М.; Просвещение 2006 г.
- Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.

### Поурочно-тематическое планирование 5класс

	Тема	Кол- во часов
1	Подвижные игры на развитие ловкости. Развитие силовых способностей	1
2	Подвижные игры на развитие быстроты. Развитие координационных способностей	1
3	История возникновения игры. Правила игры	1
4	Терминология футбола. Стойка игрока и стойка вратаря. Перемещения, комбинация	1
5	Удары по не подвижному и катящемуся мячу	1
6	Выполнение нормативов по мини-футболу	1
7	Участие в соревнованиях по мини-футболу 4х4	1
8	Удар внутренней и внешней частью подъема.	1
9	Удар по летящему мячу	1
10	Остановка мяча. Передача мяча в парах	1
11	Вбрасывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
12	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением	1
13	Удары по воротам. Действия вратаря	1
14	Защитные действия: вырывание, выбивание, перехват	1
15	Комбинация: ведение, пас, остановка, удар по воротам	1
16	Тактика игры. Участие в соревнованиях по футболу	1
17	Подвижные игры на развитие ловкости. Развитие силовых способностей	1
18	Подвижные игры на развитие быстроты. Развитие координационных способностей	1
19	История и терминология игры пионербол(волейбол)	1
20	Правила игры. Стойки и перемещения	1
21	Передачи в парах через сетку	1
22	Переход на площадке по номерам	1
23	Подача мяча прямая и боковая	1
24	Передача в парах со сменой мест	1
25	Передачи в парах через сетку	1
26	Передача стоя спиной к сетке	1
27	Передачи в парах через сетку	1
28	Передача стоя спиной к сетке	1
29	Профилактика травматизма и подготовка мест занятий тэг-регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Перестрелка», «Веселые старты», «Регбийные салки», «Салки с передачей мяча	1

	Между водящими»	
30	История регби. ТБ. Правила игры в тэг-регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Салки вдвоем», «Салки втроем», «Салки В четверках», «Салки-пятнашки»	1
31	Подвижные игры «Пятнашки с городом», «Колдунчики», «Собачки», «Собачки в квадрате», «Собачки 4 против 2», «Осальить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего	1
32	Передача мяча стоя на месте и в движении. Стойки и Перемещения :бокком; приставным шагом, спиной ,с изменением направления, с прыжками и поворотами. Передача мяча в парах и колоннах	1
33	Техника срывания тэга. Стэп-шаг в сторону и двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения	1
34	Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам	1
	Итого:	34

### Поурочно-тематическое планирование по классу

	Тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры на развитие ловкости. Развитие силовых способностей	1
2	Подвижные игры на развитие быстроты. Развитие координационных способностей	1
3	ИОТ №31. История большого футбола	1
4	Стойка игрока и стойка вратаря. Перемещения, комбинация	1
5	Удары по неподвижному и катящемуся мячу	1
6	Выполнение тестов по мини-футболу	1
7	Участие в соревнованиях по мини-футболу 5х5	1
8	Удар внутренней и внешней частью подъема.	1
9	Удар по летящему мячу	1
10	Остановка мяча. Передача мяча в парах	1
11	Вбрасывание мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости	1
12	Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением	1
13	Удары по воротам. Действия вратаря	1
14	Защитные действия: вырывание, выбивание, перехват	1
15	Комбинация: ведение, пас, остановка, удар поворотом	1
16	Тактика игры. Участие в соревнованиях по футболу	1
17	Подвижные игры на развитие ловкости. Развитие силовых способностей	1
18	Подвижные игры на развитие быстроты. Развитие	1

	Координационных способностей	
19	ИОТ№32.История терминология игры волейбол	1
20	Прием-передача мяча	1
21	Поддача мяча с 3 метров	1
22	Розыгрыш мяча на поле	1
23	Верхняя и нижняя подача мяча и её прием	1
24	Прямой нападающий удар, блокирование	1
25	Комбинация: прием, передача, удар	1
26	Тактические действия игрока в игре	1
27	Блок одиночный и двойной	1
28	Игра по правилам волейбола	1
29	Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач»	1
30	Правила игры в тэг-регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом	1
31	Техника срывания ленты; техника перемещения с мячом; финты	1
32	Передача мяча стоя на месте и в движении. Стойки перемещения	1
33	Имитация защиты уходом (вправо, влево, назад). Перемещение с мячом: двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения	1
34	Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам 3х3	1
	Итого:	34

### Поурочно-тематическое планирование 7 класс

	Тема	Кол-во часов
1	Подвижные игры на развитие быстроты	1
2	Прыжковые упражнения. Игры с прыжками	1
3	Подвижные игры на развитие ловкости	1
4	ИОТ№32.История баскетбола в России. Терминология игры	1
5	Стойки, остановки, повороты, перемещения	1
6	Ведение мяча с сопротивлением	1
7	Соревнования по баскетболу	1
8	Передачи мяча в парах	1
9	Броски мяча в корзину	1

10	Броски в движении.	1
11	Штрафной и трех очковый бросок	1
12	Ведение, передача, бросок	1
13	Контрольные нормативы	1
14	Финт. Выбивание и перехват	1
15	Тактические взаимодействия	1
16	Бросок двумя в корзину стоя под углом к щиту. Учебная игра	1
17	Соревнования по баскетболу	1
18	Бросок двумя с отскоком от щита	1
19	Бросок двумя в корзину в движении	1
20	Бросок двумя в корзину стоя прямо перед щитом	1
21	Контроль игры 5х5	1
22	Подвижные игры на развитие силы	1
23	Подвижные игры на развитие координации	1
24	История спортивной лапты. ИОТ №32. Правила соревнований	1
25	Обучение приемам техники перемещений. Удар битой по мячу	1
26	Ловля с передвижениями в парах. Удар свечкой	1
27	Контрольные нормативы по лапте. Боковой удар	1
28	Ловля и передача мяча в парах. Игра в лапту	1
29	Правила безопасности в соревновательной деятельности по регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Закрой игрока и перехвати передачу», «Пионербол двумя регбийными мячами», «Выполни заданное количество передач»	1
30	Правила игры в тэг-регби. Подвижные игры с элементами тэг-регби: «Ботва», «Регбийные рыбаки и рыбки», «Тэг-регби 3х3 по упрощенным правилам», «Атака города», «Атака города по выбору», эстафеты с регбийным мячом	1
31	Техника срывания ленты; техника перемещения с мячом; финты	1
32	Передача мяча стоя на месте и в движении. Стойки и перемещения	1
33	Имитация защиты уходом (в право, в лево, назад). Перемещение с мячом: двойной шаг. Бег с изменением скорости и смены направления движения	1
34	Учебные игры в тэг-регби по упрощенным правилам 3х3	1
	Итого:	34ч

## Поурочно-тематическое планирование 8 класс

	Тема	Кол-
		во часов
1	ИОТ№32.Баскетбол.Повороты	1
2	Остановка в шаге, в прыжке	1
3	Передача и ловля в парах на месте	1
4	Передача двумя от груди, от плеча	1
5	Передача двумя с низу, с отскоком от пола	1
6	Ведение со сменой рук	1
7	Ведение с высоким и низким отскоком	1
8	Ведение по прямой, передача	1
9	Ведение по дуге	1
10	Ведение по кругу. Техника перемещений	1
11	Остановка мяча в движении	1
12	Остановка мяча в шаге	1
13	Комбинация из освоенных элементов	1
14	Броски в корзину с места	1
15	Бросок двумя от груди с места	1
16	Бросок одной от плеча с места	1
17	Бросок двумя сверху	1
18	Бросок двумя с отскоком от щита	1
19	Бросок двумя в корзину в движении	1
20	Бросок двумя в корзину стоя прямо перед щитом	1
21	Бросок двумя в корзину стоя под углом к щиту	1
22	Выход для получения мяча	1
23	Выход для отвлечения мяча	1
24	Вырывание из рук соперника на месте	1
25	Выбивание из рук соперника на месте	1
26	Вырывание из рук соперника в игре	1
27	Финты (отвлекающие приемы)	1
28	Финты с мячом: финт«уходом»	1
29	Индивидуальные действия в нападении и защите	1
30	Защитные действия: вырывание, выбивание, перехват	1
31	Взаимодействие двух игроков в защите	1
32	Тактика игры. Опека игрока	1
33	Итоговые контрольные нормативы	1
34	Контрольная игра	1
	Итого:	34



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443750

Владелец Арбанова Жанна Валерьевна

Действителен с 12.05.2025 по 12.05.2026