

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета

Пр. № 1 от 17.04 2026г.
Сальникова Н.В.

Согласовано

Зам.директора по УВР

И.В. Рибелка
«17» апреля 2026г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

С.А. Войтас
«17» апреля 2026г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Спортивные игры»

для обучающихся 5-9 классов

на 2026-2027 учебный год

Составитель:
Сальникова Н.В.
Петров Д.С.
Сапелкина Н.С.

Истра, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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, обучение 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 тег-регби;
- развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков для игры в тэг-регби.

Рабочая программа учебного курса «Спортивные игры» для 5-9 классов составлена на основе следующих документов: Федерального закона Российской Федерации от 29.12 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 12, пункт 4.1), Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (пункт 14), на основе рабочей программы В.И. Ляха «Физическая культура» 5-9 классы (М.: Просвещение, 2016 г); 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 ГБОУ ЦРО №7.

Учебный курс «Спортивные игры» для учащихся 5, 6 классов ориентирован на создание у обучающихся представления о технике игры в баскетбол, волейбол, футбол, лапту, тэг-регби. Высокая степень организации и согласованности действий игроков, многофункциональность игровой деятельности обеспечивает развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма. 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 гимназических соревнованиях.

2. Место курса в учебном плане:

В соответствии с учебным планом ГБОУ ЦРО №7 на реализацию данного курса в 5-9 классах отводятся 34 часа (1 час в неделю) в каждой параллели классов.

3. Результаты освоение учебного курса в 5,6,7,8,9 классах: личностные, метапредметные и предметные:

Освоение обучающимися учебного 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, усилении мотивации к социальному познанию и творчеству;
- воспитании личностно 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 личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Направленность учебного курса «Спортивные игры» для учащихся 5,6,7,8,9 классов развивающая, курс ориентирован на создание у обучающихся представления о данных спортивных играх, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья.

4. Содержание учебного курса «Спортивные игры» в 5-9 классах

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 5 классах

№ п/п	Раздел	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

№ п/п	Раздел	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	34 ч

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 7 классах

№ п/п	Раздел	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	34 ч

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 8 классах

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Техника игры в баскетбол	26
2	Тактические действия в баскетболе	6
3	Контрольные нормативы и соревнования	2
	Итого	34 ч

Содержание элективного курса «Спортивные игры» в 9 классах

№ п/п	Раздел	Кол-во часов
1	Техника игры в баскетбол	26
2	Тактические действия в баскетболе	6
3	Контрольные нормативы и соревнования	2
	Итого	34 ч

**Поурочно-тематическое планирование
5 класс**

№	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 неподвижному 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
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», «Осалить конкретного игрока», «Осаль в цепи последнего	1
32	Передача мяча стоя на месте и в движении. Стойки и перемещения: боком; 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

6 класс

№	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 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 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 волейбол	1
20	Прием -передача мяча	1
21	Подача 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 и 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

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	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 трехочковый 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	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 (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

8 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	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 снизу, 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

9 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	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 снизу, 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

5. Методическое обеспечение образовательной деятельности.

- 1) В.Н. Ковтун. Практическое пособие для проведения занятий по тэг-регби и подготовки команды к соревнованиям.; Федерация регби России, 2020
- 2) Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
- 3) Под ред. В.И. Ляха Г. А., Л.Б. Кофмана, Г.Б. Мейксона. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
- 4) Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.