

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
037A1D71006EB439934134F963E6583664
Владелец: ЗЫКОВ НИКОЛАЙ НИКОЛАЕВИЧ
Действителен: с 19.06.2026 до 19.09.2027

**Управление образования администрации
городского округа «Город Йошкар-Ола»**

**Автономная некоммерческая организация
общеобразовательная организация**

Лицей «Инфотех»

УТВЕРЖДЕНА

**Педагогическим советом
от «04.06.2026 (Протокол
№6)**

**Лицей «Инфотех»
Приказ №4.06.2-ОД
от 04.06.2026 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Подвижные игры»

для обучающихся 5-9 классов

Йошкар-Ола 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Курс «Подвижные игры» реализуется в части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений и является практико-ориентированным дополнением к основному курсу физической культуры. Программа направлена на оздоровление учащихся, повышение их психической и физической подготовленности, удовлетворение естественной потребности в активном движении, а также на углублённое изучение спортивных игр.

Курс построен как пятилетняя траектория с последующим продолжением в 10–11 классах. В 5–7 классах содержание строится на подвижных играх с постепенным включением элементов спортивных игр. В 8–9 классах учащиеся выбирают один вид спорта (футбол, волейбол или баскетбол) и занимаются им весь год, осваивая технику и тактику на углублённом уровне.

Программа учитывает возрастные особенности обучающихся. В 5–7 классах занятия направлены на развитие координации, двигательных навыков, формирование правильной осанки, развитие психических процессов через подвижные игры. В 8–9 классах — на совершенствование технико-тактических действий, развитие специальных физических качеств, участие в соревновательной деятельности.

Каждое занятие в 5–7 классах состоит из трёх частей:

- Подготовительная часть (30% времени): разминка, развивающие упражнения.
- Основная часть (50% времени): коррелирующие упражнения, подвижные и спортивные игры.

- Завершающая часть (20% времени): оценка, самооценка, успокаивающие упражнения, контроль состояния, при необходимости – домашнее задание.

ЦЕЛИ КУРСА

Оздоровление учащихся путём повышения психической и физической подготовленности школьников к постоянно меняющимся условиям современной действительности; удовлетворение естественной потребности школьников в активном движении; углублённое изучение спортивных игр (футбол, волейбол, баскетбол) и подвижных игр.

ЗАДАЧИ КУРСА

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.
2. Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
3. Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
4. Обучение технике выполнения базовых и специальных упражнений из подвижных и спортивных игр.
5. Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний о правилах игры, гигиене, профилактике травматизма.
6. Воспитание моральных и волевых качеств, чувства коллективизма, взаимовыручки.
7. Развитие навыков самостоятельной организации активного отдыха и занятий физической культурой.

МЕСТО КУРСА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Курс входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений, для восполнения третьего часа физкультуры.

Программа рассчитана на 5 лет обучения: в 5, 6, 7, 8 и 9 классах – по 34 часа (1 час в неделю). Общий объём – 170 часов. Курс продолжается в 10–11 классах (по 34 часа в каждом) в рамках спортивных секций.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Практические занятия, подвижные и спортивные игры, эстафеты, соревнования, двусторонние игры, теоретические беседы, просмотр видеоматериалов, судейская практика.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- 1. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку:** его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
- 2. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах,** включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей.
- 3. Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем:** на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

4. **Формирование коммуникативной компетентности:** в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

5. **Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни:** усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

6. **Осознание значения семьи в жизни человека и общества:** принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

7. **Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки:** формирование установки на здоровый образ жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные универсальные учебные действия:

- Умение самостоятельно определять цели своего обучения.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в деятельности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5–7 классы (подвижные игры с элементами спортивных игр):

Обучающийся научится:

- организовывать и проводить подвижные игры с бегом, прыжками, метанием;
- соблюдать правила игр и осуществлять объективное судейство;
- выполнять игровые действия с мячом (ловля, передача, ведение, бросок) в условиях игровой деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности (командные действия, взаимопомощь);
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игр;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры на переменах и в свободное время;
- использовать подвижные игры для развития физических качеств (быстроты, ловкости, выносливости);
- выполнять тестовые нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне».

8 класс (спортивные секции – первый год обучения):

Обучающийся научится (общее для всех секций):

- выполнять технические приёмы избранного вида спорта (футбол, волейбол, баскетбол) в стандартных и игровых условиях;
- применять тактические схемы в защите и нападении;

- участвовать в двусторонних играх по правилам, осуществлять судейство;
- организовывать самостоятельные занятия избранным видом спорта;
- оказывать первую помощь при лёгких травмах (ушибы, ссадины).

Обучающийся получит возможность научиться (общее для всех секций):

- демонстрировать технические и тактические действия в условиях соревновательной деятельности;
- выполнять тестовые нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по избранному виду спорта.

Секция «Футбол»:

- **Выпускник научится:** вести мяч с изменением скорости и направления, выполнять удары по мячу с места и в движении, применять тактические схемы в защите и нападении.
- **Выпускник получит возможность научиться:** выполнять стандартные положения (угловые, штрафные), участвовать в соревнованиях по мини-футболу.

Секция «Волейбол»:

- **Выпускник научится:** выполнять верхнюю и нижнюю передачу мяча, подачу, нападающий удар, блокирование.
- **Выпускник получит возможность научиться:** применять тактические комбинации в нападении и защите, участвовать в соревнованиях по волейболу.

Секция «Баскетбол»:

- **Выпускник научится:** вести мяч, выполнять передачи, броски в кольцо с места и в движении, штрафные броски.
- **Выпускник получит возможность научиться:** применять быстрый прорыв, позиционное нападение, участвовать в соревнованиях по баскетболу.

9 класс (спортивные секции – второй год обучения):

Обучающийся научится (общее для всех секций):

- демонстрировать технические приёмы избранного вида спорта в стандартных и вариативных условиях;
- применять тактические схемы в защите и нападении в условиях соревновательной деятельности;
- участвовать в двусторонних играх по правилам, осуществлять судейство;
- организовывать самостоятельные занятия избранным видом спорта;
- оказывать первую помощь при лёгких травмах.

Обучающийся получит возможность научиться (общее для всех секций):

- демонстрировать технические и тактические действия в условиях соревновательной деятельности;
- выполнять тестовые нормативы ВФСК «Готов к труду и обороне»;
- осуществлять судейство по избранному виду спорта.

Секция «Футбол»:

- **Выпускник научится:** совершенствовать технику ведения, передач, ударов; применять тактические схемы в защите и нападении; выполнять стандартные положения.
- **Выпускник получит возможность научиться:** участвовать в соревнованиях по футболу, демонстрировать индивидуальное мастерство.

Секция «Волейбол»:

- **Выпускник научится:** совершенствовать технику подачи, нападающего удара, блокирования; применять тактические комбинации в нападении и защите.
- **Выпускник получит возможность научиться:** участвовать в соревнованиях по волейболу, демонстрировать командное взаимодействие.

Секция «Баскетбол»:

- **Выпускник научится:** совершенствовать технику бросков, ведения, передач; применять тактические схемы в защите и нападении.
- **Выпускник получит возможность научиться:** участвовать в соревнованиях по баскетболу, демонстрировать быстрый прорыв и позиционное нападение.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

5 КЛАСС (34 часа) – «Подвижные игры»

Раздел 1. Подвижные игры с бегом. Игры для формирования правильной осанки. Игры на развитие психических процессов (8 ч)

- Игры с бегом: «Бездомный заяц», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два мороза», «Караси и щука», «Змейка», «Дорожки», «Салки на 1 ноге».
- Игры для формирования правильной осанки: «Хвостики», «Паровоз», «Бой на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».
- Игры на развитие внимания: «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Запомни порядок».
- Игры на развитие воображения: «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?».
- Игры на коррекцию эмоциональной сферы: «Баба Яга», «Три характера».

Раздел 2. Игры с метанием, передачами и ловлей мяча.

Игры-эстафеты (8 ч)

- Игры с метанием: «Метко в цель», «Салки с большим мячом», «Сильный бросок», «Попади в круг», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч», «Подвижная цель».
- Игры-эстафеты: «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

Раздел 3. Игры с разными предметами. Игры на развитие силы (10 ч)

- Игры с лазанием и перелазанием: «Распутай верёвочку», «Защита укреплений», «Кошки-мышки», «Цепи кованые».
- Игры с разными предметами: «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Лапта», «Единоборство», «Городки».
- Поисковые игры: «Палочка-выручалочка», «Двое слепых», «Прятки», «Слепой и зрячий», «Золото хороню», «Горячо-холодно».

- Игры на развитие силы: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной».
- Игры зимой: «Игра в снежки», «Строительные игры из снега», «Эстафета на санках», «Лыжные гонки».

Раздел 4. Подвижные игры с элементами спортивных игр (8 ч)

- Баскетбол по упрощённым правилам, игры с элементами баскетбола: «Бросай – поймай», «Выстрел в небо».
- Пионербол по упрощённым правилам.
- Футбол по упрощённым правилам.

6 КЛАСС (34 часа) – «Подвижные игры с элементами спортивных игр»

Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч)

- Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.
- Игры на развитие координации, двигательных навыков.

Раздел 2. Элементы гимнастических упражнений и подвижные игры (8 ч)

- Гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, координации.
- Подвижные игры с элементами гимнастики.

Раздел 3. Упражнения для развития координации и двигательных навыков (8 ч)

- Комплексы упражнений на координацию.
- Подвижные и спортивные игры.

Раздел 4. Комплексные занятия (8 ч)

- Комплексы, объединяющие координационные, двигательные и гимнастические составляющие.
- Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам).

7 КЛАСС (34 часа) – «Подвижные и спортивные игры»

Раздел 1. Подвижные игры с элементами спортивных игр (10 ч)

- Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
- Эстафеты с элементами баскетбола, волейбола, футбола.
- Игры на развитие координации, двигательных навыков.

Раздел 2. Элементы гимнастических упражнений и подвижные игры (8 ч)

- Гимнастические упражнения для развития силы, гибкости, координации.
- Подвижные игры с элементами гимнастики.

Раздел 3. Упражнения для развития координации и двигательных навыков (8 ч)

- Комплексы упражнений на координацию.
- Подвижные и спортивные игры.

Раздел 4. Комплексные занятия (8 ч)

- Комплексы, объединяющие координационные, двигательные и гимнастические составляющие.
- Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол по упрощённым правилам).

8 КЛАСС (34 часа) – «Спортивные секции» (по выбору)

Учащиеся выбирают один вид спорта и занимаются им весь год.

Секция «Футбол» (34 ч)

Модуль 1. Техническая подготовка (12 ч)

- Стойка игрока, перемещения.
- Ведение мяча, передачи мяча, удары по мячу.
- Остановка мяча, отбор мяча.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Позиционные атаки, контратаки.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Основы судейства.
- Участие в соревнованиях.

Секция «Волейбол» (34 ч)

Модуль 1. Техническая подготовка (12 ч)

- Стойка игрока, перемещения.
- Передача и приём мяча сверху и снизу двумя руками.
- Подача мяча.
- Нападающий удар, блокирование.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактические действия в защите.
- Тактические действия в нападении.
- Взаимодействие игроков.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Основы судейства.
- Участие в соревнованиях.

Секция «Баскетбол» (34 ч)

Модуль 1. Техническая подготовка (12 ч)

- Стойка игрока, перемещения.
- Ведение мяча, ловля и передача мяча.
- Броски мяча в кольцо с хода, штрафные броски.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактика игры в защите.
- Тактика игры в нападении.
- Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Основы судейства.
- Участие в соревнованиях.

9 КЛАСС (34 часа) – «Спортивные секции» (углубление)

Учащиеся продолжают заниматься выбранным видом спорта, углубляя подготовку.

Секция «Футбол» (34 ч)

Модуль 1. Совершенствование техники (12 ч)

- Совершенствование ведения, передач, ударов.

- Индивидуальные технические действия.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактические схемы в защите и нападении.
- Стандартные положения.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Судейство.
- Участие в соревнованиях.

Секция «Волейбол» (34 ч)

Модуль 1. Совершенствование техники (12 ч)

- Совершенствование подачи, нападающего удара, блокирования.
- Приём мяча в защите.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактические действия в защите и нападении.
- Командные взаимодействия.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Судейство.
- Участие в соревнованиях.

Секция «Баскетбол» (34 ч)

Модуль 1. Совершенствование техники (12 ч)

- Совершенствование бросков, ведения, передач.

- Индивидуальные технические действия.

Модуль 2. Тактическая подготовка (10 ч)

- Тактические действия в защите и нападении.
- Командные взаимодействия.

Модуль 3. Игровая и судейская практика (12 ч)

- Двусторонняя игра по правилам.
- Судейство.
- Участие в соревнованиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры с бегом. Игры для формирования правильной осанки. Игры на развитие психических процессов	8
2	Игры с метанием, передачами и ловлей мяча. Игры-эстафеты	8
3	Игры с разными предметами. Игры на развитие силы	10
4	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 5 КЛАСС	34

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
2	Элементы гимнастических упражнений и подвижные игры	8

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
3	Упражнения для развития координации и двигательных навыков	8
4	Комплексные занятия	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 6 КЛАСС	34

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10
2	Элементы гимнастических упражнений и подвижные игры	8
3	Упражнения для развития координации и двигательных навыков	8
4	Комплексные занятия	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 7 КЛАСС	34

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Техническая подготовка	12
2	Тактическая подготовка	10
3	Игровая и судейская практика	12
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 8 КЛАСС	34

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
1	Техническая подготовка	12
2	Тактическая подготовка	10
3	Игровая и судейская практика	12
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ЗА 5 КЛАСС	34