МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики

Местная администрация Майского муниципального района КБР

МКОУ СОШ № 8 ст. Котляревской

УТВЕРЖДЕНА
Директор МКОУ СОШ
№8 ст. Котляревской

М.М.Роменский
Приказ №134-ОД от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10283475)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5 – 9 классов

Учитель физической культуры:
Сафронова В.Т.

ст. Котляревская, 2026г.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Подвижные игры» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ.
Занятия по данной программе проводятся в форме урока 1 раза в неделю в 5 классе в течении первого полугодия, то есть 17 часов, и 1 раз в неделю в 6 классах, то есть 34 часа за учебный год.

Цель программы

Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных ***задач:***

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействиегармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешномуобучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической
культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования
пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений,
ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии
физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие
физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыковздорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основеформирования интересов к определённым видам двигательной активности ивыявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, развитию психических процессов (представления, памяти, мышления идр.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможностиребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. Каждая тема состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ подвижных игр и упражнений. В данной программе не предусматриваетсяпроведение специальных теоретических занятий. Изучение теории вплетается в содержание каждого учебного занятия. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями и подвижными играми.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Этоспособствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать вусловиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу вошлиподвижные и спортивные игры, распространенные в России за последнеестолетие. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для

внеурочной деятельности в 5-6 классах направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов в спортивно-оздоровительном направлении.

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве сосверстниками, старшими и младшими в процессе игровой деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения ивзаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивнуюодежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной,
игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений иосуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с
учителем и сверстниками;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития исамореализации человека;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющимограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде исоперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявлениедисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать зарезультаты собственной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление косвоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения
заданий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладенияжизненно важными двигательными умениями и навыками;
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физическихупражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.

Предметные результаты:
- определять базовые понятия и термины подвижных и спортивных игр, применятьих в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своимисверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники
двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени
года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи притравмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- определять признаки положительного влияния занятий физическойподготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитиемфизических качеств и основных систем организма;
- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышенияуровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебнойдеятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении
новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестированиифизического развития и физической подготовленности.

Содержание учебного курса

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.
В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы.

Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Подвижная игра – естественный спутник жизни ребёнка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Подвижные игры являются одним из традиционных средств педагогики. Испокон веков в играх ярко отражается образ жизни людей, их быт, труд, представление о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений. Проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю, стремление к победе.

Подвижные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине, её культуре и наследию. Это один из главных и основополагающих факторов детского физического развития. Они нравятся практически всем школьникам без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательной координации, мышечной активности, физического равновесия, а также развитию силы, подвижности, ловкости, активности и быстроты реакций. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций. По содержанию все подвижные игры классически лаконичны, выразительны и доступны детям.

Игра как средство воспитания. Развитие подвижных игр в воспитательных целях связано с образом жизни людей. В играх отражаются особенности психического склада народностей, идеология, воспитание, уровень культуры и достижения науки. Кроме того, некоторые игры приобретают определённый оттенок в зависимости от географических и климатических условий.

Игра в жизни ребёнка. Игры предшествуют трудовой деятельности ребёнка. Он начинает играть до того, как научиться выполнять хотя бы простейшие трудовые процессы. Таким образом, игровая деятельность не является врождённой способностью с свойственной младенцу с первых дней его существования. Предпосылками игровой деятельности в онтогенезе служат рефлексы. Двигательная игровая деятельность возникает в жизни ребёнка условно - рефлекторным путём, при тесной взаимосвязи первой и второй сигнальных систем. Она формируется и развивается в результате общения ребёнка с внешним миром. При этом большое значение имеет воспитание как организованный педагогический процесс.

Оздоровительное значение подвижных игр. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы. На формирование правильной осанки детей. Благодаря этому большое значение приобретают подвижные игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую, работу различные крупные и мелкие мышцы тела

Список использованной учебно-методический литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, В.И.Лях,А.А. Зданевич, М: Просвещение, 2011.
2. В.И. Лях, Любомирский "Физическая культура" 5-9 классы, М., Просвещение, 2013.
3. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя, под редакцией В.И. Ляха.
4. Федеральный государственный образовательный стандарт, утвержденный приказомМинистерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г. № 1897.

Тематическое планирование для 5 класса

№ п/п	Тема урока	**Методы и формы занятий.**	**Кол-во часов**	**Дата по плану**	**Фактически**
1.	Подвижные игры на основе общеразвивающих упражнений. Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры: «Перетягивание через черту», «Выталкивание из круга».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	7.09.26	
2.	Эстафеты с элементами равновесия. Перетягивание каната.Подвижные игры.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	14.09	
3.	Подвижные игры: «Тяни в круг», «Перетягивание в шеренге».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	21.09	
4.	Подвижные игры: «Сильные и ловкие», «Борьба в квадратах».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	28.09	
5.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие	1	5.10	

	Инструктаж на рабочем месте. Подвижная игра «День и ночь». Эстафета по кругу.	упражнения. Разучивание игры. Игра			
6.	Подвижная игра «Волк во рву». «Салки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.10	
7.	Подвижная игра « Перебежка с выручкой», «Догони меня».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	19.10	
8.	Подвижная игра «Чай-чай выручай». Эстафеты с полосой препятствия.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.10	
9.	Подвижные игры « Кто быстрее», «Солнце и луна».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	2.11	
10.	Подвижная игра «Хвостики». Эстафета « К своим флажкам».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	9.11	
11.	Подвижные игры «Охотники и утки», «Салки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	16.11	
12.	Подвижные игры «Догони меня», линейная эстафета с бегом.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры.	1	23.11	

		Игра			
13.	Подвижные игры с мячом. Инструктаж на рабочем месте. Подвижные игры «Вышибалы». Эстафеты с мячом.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	30.11	
14.	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	7.12	
15.	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	14.12	
16.	Подвижные игры « Обстрел», « Кто быстрее».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	21.12	
17.	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	28.12	

Тематическое планирование для 6 класса

№ п/п	Тема урока	**Методы и формы занятий.**	**Кол-во часов**	**Дата по плану**	**Фактически**
1.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Подвижная игра «Перестрелка».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	3.09.26	
2.	Встречная эстафета. Подвижная игра «Третий лишний». Подвижная игра «День и ночь».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	10.09	
3.	Подвижная игра «Вызов номеров». Подвижная игра «Пустое место».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	17.09	
4.	Техника безопасности на занятиях баскетболом. История развития баскетбола в России. Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.09	
5.	Встречная эстафета с баскетбольными мячами. Подвижная игра «Мяч капитану».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	1.10	
6.	Эстафета с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Салки с мячом». Подвижная игра «Мяч капитану».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	8.10	
7.	Эстафета с ловлей и передачей мяча.	Инструктаж. Разминка:	1	15.10	

	Подвижная игра «Гонка мячей».	общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра			
8.	Учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.10	
9.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры в волейбол. Подвижная игра «Спиной к финишу».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	5.11	
10.	Подвижная игра «Художник». Подвижная игра «Мяч над головой».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	12.11	
11.	Подвижная игра «Обстрел чужого поля». Подвижная игра «Не урони мяч».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	19.11	
12.	Подвижная игра «Передачи в движении».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	26.11	
13.	Подвижная игра «Поймай и передай».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	3.12	
14.	Учебная игра в волейбол по упрощенным правилам.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	10.12	
15.	Техника безопасности на занятиях	Инструктаж. Разминка:	1	17.12	

	гимнастикой. Как заботиться о своем здоровье? Эстафеты с предметами и без предметов.	общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра			
16.	Подвижная игра «Хвостики». Подвижная игра «Веселая скакалка».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	24.12	
17.	Прыжки через большую скакалку. Подвижная игра «Скакалочка-выручалочка».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	14.01	
18.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Закаливание и его влияние на организм. Спортивная игра «Пионербол».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	21.01	
19.	Эстафеты с элементами ловли и передачи волейбольного мяча. Подвижная игра «Салки с волейбольным мячом».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	28.01	
20.	Подвижные игры «Снайперы», «Двойные вышибалы».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	4.02	
21.	Подвижные игры «Ловкие и меткие», «Шагай вперёд».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	11.02	
22.	Подвижные игры « Обстрел», « Кто быстрее».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	18.02	

23.	Подвижная игра «Мяч с четырёх сторон». Эстафеты с мячами.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	25.02	
24.	Техника безопасности на занятиях волейболом. Прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Передал-садись».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	4.03	
25.	Нижняя прямая подача мяча. Подвижная игра Боковая подача мяча. Подвижная игра «Точная передача».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	11.03	
26.	Роль и место игры в жизни людей. Русская народная игра «Горелки».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	18.03	
27.	Традиционные народные праздники. Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	25.03	
28.	Техника безопасности на занятиях футболом. Лучшие футболисты страны и мира. Подвижная игра «Передай мяч ногами».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	8.04	
29.	Ведение мяча ногами. Подвижная игра «Обманный мяч».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	15.04	
30.	Передача мяча ногами. Подвижная игра «Собачки ногами».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	22.04	

31.	Футбольные упражнения в паре. Удары по катящемуся мячу ногой. Спортивная игра «Мини-футбол».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	29.04	
32.	Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Встречные эстафеты с различными мячами.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	6.05	
33.	Передача эстафетной палочки. Легкоатлетическая полоса препятствий.	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	13.05	
34.	Русская народная игра «Лапта».	Инструктаж. Разминка: общеукрепляющие упражнения. Разучивание игры. Игра	1	20.05	