

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОС. СОКСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ИСАКЛИНСКИЙ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ

Проверена
Зам. директор по УВР

Крутько С.Н.

(подпись)
«27» августа 2022г

Утверждена
Директор школы

Аникина Л.И.

(подпись)
«27» августа 2022г



C=RU, O=ГБОУ СОШ
пос. Сокский,
CN=Аникина Лидия
Ивановна,
E=soksk_sch_isk@sa-
mara.edu.ru
00f9d0d72e0edfb7cc
2022.09.18 21:28:
32+03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс) Спортивный клуб «Сокол»
Класс 5-9

Рассмотрена на заседании ШМО

Протокол №_от «__»_____20_г. Председатель

МО

(ФИО)

(подпись)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного процесса.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание рабочей программы.

Знания о физической культуре (в процессе занятий):

Физическая культура и спорт. Возникновение и история физической культуры. Достижения российских спортсменов.

Гигиена, предупреждение травм, Личная гигиена. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по гимнастике, легкой атлетике, спортивным играм.

Физическое совершенствование (102 ч):

Футбол 20 часов

Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.

Волейбол 22 часов

Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.

Бадминтон 20 часов

Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка

Гандбол 20 часов

Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.

Баскетбол. 20 часов

Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трех очковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)	
<p>История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности Физическая культура (основные понятия).</p> <p>Физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей Осанка как показатель физического развития человека.</p> <p>Правила соревнований, Правила игры в футбол, волейбол, бадминтон, гандбол. Баскетбол.</p>	<p>Характеризовать Олимпийские игры как яркое культурное событие древнего мира. Рассказывать о видах спорта, входящих в программу соревнований Олимпийских игр древности</p> <p>Характеризовать понятие «физическое развитие», приводить примеры изменения его показателей, сравнивать показатели физического развития родителей со своими показателями.</p> <p>Изучают правила спортивных игр, применяют их на практике.</p>
Физическое совершенствование (102 ч)	
Футбол (20ч)	
<p>Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока Перемещение в стойке Остановки, ускорения Техника передвижения. Удары по мячу головой, ногой Остановка мяча. Ведение мяча. Обманные движения. Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Тактика игры в футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика вратаря.</p>	<p>Изучают историю футбола и запоминают имена выдающихся отечественных футболистов. Овладевают основными приёмами игры в футбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Волейбол 22	
<p>Инструктаж по Т.Б. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Техника защиты. Блокирование. Взаимодействие игроков передней линии при приеме Контрольные игры и соревнования.</p>	<p>Изучают историю волейбола и запоминают имена выдающихся отечественных волейболистов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в волейбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
Бадминтон 20 часов	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики игры. Правильная хватка ракетки, способы игры Техника перемещений Тренировка</p>	<p>Изучают историю бадминтона и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов.</p>

<p>упражнений с воланом и ракеткой. Подача открытой и закрытой стороной ракетки Далёкий удар с замаха сверху. Плоская подача. Короткие удары Общая физическая подготовка</p>	<p>Овладевают основными приёмами игры в бадминтон. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Гандбол 20 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении Техника игры в защите. Стойки и перемещения, остановки. Ловля и передача мяча двумя руками на месте. Ловля и передача мяча двумя руками в движении Ведение мяча и бросок Блокирование броска. Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря. Учебная игра.</p>	<p>Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных гандболистов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>
<p>Баскетбол. 20 часов</p>	
<p>Инструктаж по Т.Б. Основы техники и тактики. Техника передвижения Повороты в движении. Сочетание способов передвижений. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока. Ловля мяча одной рукой на уровне груди. Броски мяча двумя руками с места. Штрафной бросок Бросок с трехочковой линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Ведение мяча с изменением скорости. Обманные движения. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Групповые действия. Учебная игра</p>	<p>Изучают историю баскетбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в баскетбол Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности</p>

Календарно - тематическое планирование спортивного клуба

№ занятия	Название темы	Кол-во часов	Дата проведения
	Футбол	20	
1	Техника передвижения.	1	3.09
2	Удары по мячу головой, ногой	1	4.09
3	Остановка мяча. Ведение мяча.	1	4.09
4	Обманные движения.	1	10.09
5	Отбор мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	11.09
6	Техника игры вратаря	1	11.09
7	Тактика игры в футбол. Тактика нападения.	1	17.09
8	Индивидуальные действия без мяча, с мячом.	1	18.09
9	Тактика защиты.	1	18.09
10	Индивидуальные действия вратаря.	1	24.09
11	Групповые действия.	1	25.09
12	Тактика игры вратаря	1	25.09
13-16	Учебная игра 5на5	4	1.10 2.10 2.10 8.10
17-20	Учебная игра 7на7	4	9.10 9.10 15.10 16.10
	Волейбол	22	
21	Техника нападения. Действия без мяча.	1	16.10
22	Перемещения и стойки.	1	22.10
23-25	Действия с мячом. Передача мяча двумя руками. Передача на точность.	3	23.10 23.10 5.11
26	Передача на точность. Встречная передача.	1	6.11
27	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая,	1	6.11
28	подача сверху	1	12.11
29	Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками.	1	13.11
30-31	Техника защиты. Блокирование.	2	13.11 19.11
32-33	Групповые действия игроков.	2	20.11
34	Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1	26.11
35-36	Командные действия. Прием подач.	2	27.11
37	Расположение игроков при приеме	1	3.12
38-42	Контрольные игры и соревнования.	5	4.12 4.12 10.12 11.12 11.12
	Бадминтон.	20	
43	Основы техники и тактики игры.	1	17.12
44	Правильная хватка ракетки, способы игры	1	18.12
45	Техника перемещений.	1	18.12

46	Тренировка упражнений с воланом и ракеткой.	1	24.12
47	Изучение подач.	1	25.12
48	Подача открытой и закрытой стороной ракетки	1	25.12
49	Тренировка ударов справа и слева.	1	14.01
50	Далёкий удар с замаха сверху.	1	15.01
51	Сочетание ударов.	1	15.01
52	Плоская подача. Короткие удары	1	21.01
53-56	Свободная игра. Игра на счет.	4	22.01 22.01 28.01 29.01
57-60	Соревнования.	4	29.01 4.02 5.02 5.02
61	Общая физическая подготовка	1	11.02
62	Контрольные упражнения	1	12.02
	Гандбол	20	
63	Ручной мяч. Основные правила игры.	1	12.02
64	Спортивная одежда и обувь. Техника игры в нападении	1	18.02
65	Техника игры в защите.	1	19.02
66	Стойки и перемещения, остановки.	1	19.02
67	Ловля и передача мяча двумя руками на месте .	1	25.02
68	Ловля и передача мяча двумя руками в движении.	1	26.02
69	Ведение мяча и бросок.	1	26.02
70	Блокирование броска.	1	4.03
71	Отбор мяча.	1	5.03
72	Отбор и выбивание мяча.	1	5.03
73	Игра вратаря. Учебная игра.	1	11.03
74-80	Учебная игра.	7	12.03 12.03 18.03 19.03 19.03 1.04 2.04
81-83	Соревнования.	3	2.04 8.04 9.04
	Баскетбол.	20	
84	Основы техники и тактики. Техника передвижения.	1	9.04
85	Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1	15.04
86	Техника нападения.	1	16.04
87	Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока.	1	16.04
88	Ловля мяча одной рукой на уровне груди.	1	22.04
89	Броски мяча двумя руками с места.	1	23.04
90	Штрафной бросок	1	23.04
91	Бросок с трех очковой линии.	1	29.04
92	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	30.05
93	Ведение мяча с изменением скорости.	1	30.04

94	Обманные движения.	1	6.05
95	Обводка соперника с изменением высоты отскока.	1	7.05
96	Взаимодействие игроков с заслонами.	1	7.05
97-102	Соревнования.	7	13.05 14.05 14.05 20.05 21.05
ИТОГО:		102	