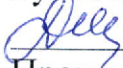





**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**Саратовской области «Школа-интернат г. Пугачева»**

<p>«Рассмотрено» На заседании МО учителей естественно- математического цикла Руководитель МО  Е.В. Данилова Протокол № 1 от 31.08.2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР ГБОУ СО «Школа – интернат г. Пугачева»  О.И. Драгунова 31.08.2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор ГБОУ СО «Школа-интернат г. Пугачева»  М.А. Урабасова Приказ №261 от 31.08.2023 г.</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Физкультура и мы»**

**9 класс**

Автор (составитель) программы:  
Бусыгина Ольга Юрьевна,  
учитель физической культуры.

2023-2024 учебный год

## 1. Пояснительная записка

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать достаточно серьезные психофизические нагрузки, связанные со школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Программа предусматривает задания, упражнения на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков и качеств, что способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, способствует формированию умений работать в условиях поиска, способствует физическому саморазвитию.

Нормативно-правовой и документальной базой программы являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального

общего образования;

- СанПиН, 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к

условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях";

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарноэпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укреплении здоровья школьников.

**Цель:** организация досуга школьников, несущего оздоровительный эффект; удовлетворение потребностей школьников в движении, стабилизирование эмоций, обучение владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

**Задачи:**

- ✓ укрепить здоровье школьников посредством развития физических качеств;
- ✓ развить двигательную реакцию, точности движения, ловкости;
- ✓ развить сообразительность, творческое воображение;
- ✓ развить коммуникативные умения;
- ✓ воспитать внимание, культуру поведения;
- ✓ обучить умению работать индивидуально и в группе;
- ✓ развить доброжелательность, доверие и внимательность к людям, готовность к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;

- ✓ развить коммуникативную компетентность школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.

### Характеристика программы курса.

При реализации содержания программы основными видами практической деятельности на занятиях являются:

I – беседа, рассказ, показ(восприятие, расширение представлений, оценка изучаемых упражнений, размышление о воздействии упражнений на человека).

II – физический практикум (обучение и совершенствование физических упражнений, активность детей в игровой деятельности)

III –соревнования, состязания, сдача норм ГТО (творческое и физическое самовыражение учащегося, демонстрация достигнутых результатов, мотивация ребенка на дальнейшую активность в физкультурно-оздоровительной деятельности)

#### Методы обучения

Реализация данной программы опирается на следующие методы физической культуры:

- наглядный метод
- словесный метод
- практический метод
- игровой метод
- соревновательный метод
- метод строго регламентированного упражнения

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, коллективные.

### 2. Содержание курса

№	Содержание	Всего часов	Теория	Практика	Виды деятельности об - ся	Вид и форма контроля
1	Модуль « Легкая атлетика»	3	0,25	2,75	Беседа, рассказ, показ, физический практикум, физ. состязания.	Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов.
2	Модуль «Спортивные игры»	4		4	Беседа, рассказ, физический практикум, физ. состязания	Контрольный показ освоенных упражнений и технических элементов.
3	Модуль «Лыжи»	5	0,25	4,75	Беседа, рассказ, показ, физический	Контрольный показ освоенных

					практикум.	упражнений и технических элементов.
5	Модуль «Подготовка обучающихся к сдаче норм ГТО» »	5		5	Беседа, рассказ, физический практикум, физ. состязания, соревнования.	Сдача нормативов, участие в соревнованиях
		17	0,5	16,5		

### 3. Планируемые результаты освоения курса

Итогом реализации дополнительной программы является:

- укрепление здоровья учащихся;
- повышение физической подготовленности, двигательной активности;
- развитие основных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности (прирост показателей развития физических качеств);
- формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- успешная сдача норм ГТО, успешное выступление на соревнованиях;
- развитие активности, самостоятельности, ответственности.

Оценка достижений результатов деятельности происходит на двух уровнях:

- представление коллективного результата класса обучающихся в рамках одного направления (оценка динамики достижений детского коллектива, предоставленные в самоанализе деятельности);
- индивидуальная оценка результатов каждого обучающегося (участие обучающихся в соревнованиях различного уровня, индивидуальные достижения и результаты в выполнении тестов ВФСК ГТО).

### 3. Календарно - тематическое планирование

<b>№</b>	<b>Содержание изучаемого курса</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Дата изучения</b>
1	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Строевые упражнения на лыжах, повороты на лыжах различными способами. Техника попеременных лыжных ходов	1	
2	Лыжная подготовка. Техника одновременных лыжных ходов	1	
3	Лыжная подготовка. Техника спусков, торможений и подъемов на лыжах. Переход с хода на ход	1	
4	Лыжная подготовка. Обучение коньковому ходу	1	
5	Лыжная подготовка. Соревнования лыжников класса по дистанции 3 км изученными способами	1	
6 7 8	Подготовка к сдаче нормативов ГТО (дисциплины для 5 – 6 ступени)	3	
9	Волейбол. Совершенствование технических приемов	1	
10	Волейбол. Игровая деятельность	1	
11	Баскетбол. Совершенствование технических приемов	1	
12	Баскетбол. Игровая деятельность	1	
13	Кроссовая подготовка	1	
14	Развитие скоростных качеств	1	
15	Развитие выносливости	1	
16 17	Подготовка к сдаче нормативов ГТО (дисциплины для 5 – 6 ступени, летнему фестивалю ГТО)	2	