

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для основного общего образования по физике составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- Основной образовательной программы основного общего образования ЧОУ «Школа Пионер».

Программа реализуется с помощью УМК «Физическая культура», 5 – 9 классы. Лях В.И.

### Планируемые результаты изучения предмета

#### Личностные результаты

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

5. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. 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. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить

способы выхода из ситуации неуспеха;

- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

### **Коммуникативные УУД**

6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

- выделять общую точку зрения в дискуссии;

- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

### **7. Смысловое чтение**

8. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

## Предметные результаты

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **2. Содержание учебного предмета**

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

## **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах*

*и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

ТЕМА	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
Знания о физической культуре:		
-история и современное развитие физической культуры	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- современное представление о физической культуре (основные понятия)	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- физическая культура человека	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Способы физкультурной деятельности:		
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<b>2 ч.</b>	<b>2 ч.</b>
-оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Физическое совершенствование:		
- физкультурно-оздоровительная деятельность		
- спортивно-оздоровительная деятельность:	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>
1. Гимнастика с основами акробатики		
2. Лёгкая атлетика	<b>10 ч.</b>	<b>10 ч.</b>
3. Лыжные гонки	<b>14ч.</b>	<b>14 ч.</b>
4. Плавание	<b>18 ч.</b>	<b>18ч.</b>
5. Спортивные игры:	<b>14ч</b>	<b>14ч</b>
-баскетбол	<b>36 ч.</b>	<b>36 ч.</b>
-волейбол	12ч	12ч
-мини-футбол	12ч	12ч
-лапта	6ч	6ч
	6ч	6ч
<b>Итого</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 КЛАСС

ТЕМА	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
Знания о физической культуре:		
-история и современное развитие физической культуры	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- современное представление о физической культуре (основные понятия)	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- физическая культура человека	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Способы физкультурной деятельности:		
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<b>2 ч.</b>	<b>2 ч.</b>
-оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Физическое совершенствование:		
- физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>
- спортивно-оздоровительная деятельность:		
1. Гимнастика с основами акробатики		
2. Лёгкая атлетика	<b>10 ч.</b>	<b>10 ч.</b>
3. Лыжные гонки	<b>14ч.</b>	<b>14 ч.</b>
4. Плавание	<b>18 ч.</b>	<b>18ч.</b>
5. Спортивные игры:	<b>14ч</b>	<b>14ч</b>
-баскетбол	<b>36 ч.</b>	<b>36 ч.</b>
-волейбол	12ч	12ч
-мини-футбол	12ч	12ч
-лапта	6ч	6ч
	6ч	6ч
<b>Итого</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 КЛАСС

ТЕМА	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
Знания о физической культуре:		
-история и современное развитие физической культуры	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- современное представление о физической культуре (основные понятия)	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
- физическая культура человека	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Способы физкультурной деятельности:		
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	<b>2 ч.</b>	<b>2 ч.</b>
-оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	<b>1 ч.</b>	<b>1 ч.</b>
Физическое совершенствование:		
- физкультурно-оздоровительная деятельность	<b>4 ч.</b>	<b>4 ч.</b>
- спортивно-оздоровительная деятельность:		
1. Гимнастика с основами акробатики		
2. Лёгкая атлетика	<b>10 ч.</b>	<b>10 ч.</b>
3. Лыжные гонки	<b>14ч.</b>	<b>14 ч.</b>
4. Плавание	<b>18 ч.</b>	<b>18ч.</b>
5. Спортивные игры:	<b>14ч</b>	<b>14ч</b>
-баскетбол	<b>36 ч.</b>	<b>36 ч.</b>
-волейбол	12ч	12ч
-мини-футбол	12ч	12ч
-лапта	6ч	6ч
	6ч	6ч
<b>Итого</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 КЛАСС

ТЕМА	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
Знания о физической культуре:	<b>3ч</b>	<b>3ч</b>
-история и современное развитие физической культуры	1 ч.	1 ч.
- современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 ч.	1 ч.
- физическая культура человека	1 ч.	1 ч.
Способы физкультурной деятельности:	<b>3ч</b>	<b>3ч</b>
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2 ч.	2 ч.
-оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1 ч.	1 ч.
Физическое совершенствование:	<b>96ч</b>	<b>96ч</b>
- физкультурно-оздоровительная деятельность	4 ч.	4 ч.
- спортивно-оздоровительная деятельность:	92ч	92ч
1. Гимнастика с основами акробатики		
2. Лёгкая атлетика	10 ч.	10 ч.
3. Лыжные гонки	14ч.	14 ч.
4. Плавание	14 ч.	14ч.
5. Спортивные игры:	14ч	14ч
-баскетбол	<b>40 ч.</b>	<b>40 ч.</b>
-волейбол	14ч	14ч
-мини-футбол	14ч	14ч
-лапта	6ч	6ч
	6ч	6ч
<b>Итого</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

ТЕМА	Количество часов по программе	Фактическое количество часов
Знания о физической культуре:	<b>3ч</b>	<b>3ч</b>
-история и современное развитие физической культуры	1 ч.	1 ч.
- современное представление о физической культуре (основные понятия)	1 ч.	1 ч.
- физическая культура человека	1 ч.	1 ч.
Способы физкультурной деятельности:	<b>3ч</b>	<b>3ч</b>
- организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	2 ч.	2 ч.
-оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью	1 ч.	1 ч.
Физическое совершенствование:	<b>96ч</b>	<b>96ч</b>
- физкультурно-оздоровительная деятельность	4 ч.	4 ч.
- спортивно-оздоровительная деятельность:	92ч	92ч
1. Гимнастика с основами акробатики		
2. Лёгкая атлетика	10 ч.	10 ч.
3. Лыжные гонки	14ч.	14 ч.
4. Плавание	14 ч.	14ч.
5. Спортивные игры:	14ч	14ч
-баскетбол	<b>40 ч.</b>	<b>40 ч.</b>
-волейбол	14ч	14ч
-мини-футбол	14ч	14ч
-лапта	6ч	6ч
	6ч	6ч
<b>Итого</b>	<b>102 ч.</b>	<b>102 ч.</b>