***Пояснительная записка***

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 6-х классов составлена на основе:

* Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 02.07.2021г.);
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденная приказом Министерства образования и науки РФ №1897 от 17.12.2010 г.(с изменениями от11.12. 2020 г.);
* примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1\20 от 04.02.2020 г.;
* основной общеобразовательной программы основного общего образования, утвержденная приказом № 465 от 30.08.2022 г.;
* рабочей программы воспитания Муниципального образовательного учреждения средней школы №2 р.п. Новоспасское (МОУ СШ №2 р.п. Новоспасское) на 2022-2023 утверждена приказом № 465 от 30.08.2022 г.;

учебного плана школы на 2022 – 2023 учебный год, утвержденного приказом № 465 от 30.08.2022 г.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» в 6 классе изучается из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Данная рабочая программа рассчитана на 102 часа.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития**

**Целью** школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, трудовой деятельности и активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, развитие физических, духовных, нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решение следующих **задач:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
* реализация принципа вариативности, планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся;
* материально-технической оснащенностью учебного процесса, региональными климатическими условиями и видом учебного заведения;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в поэтапном освоении, учебных знаний в практические навыки и умения и самостоятельные занятия;
* расширение межпредметных связей, на формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры;
* усиление оздоровительного эффекта, в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* Подготовить учащихся к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – III степени (возрастная группа 11-12 лет).

**Предметные, метапредметные, личностные результаты**

**освоения учебного предмета**

**Предметные:**

* понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
* овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
* приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
* расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
* формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств:
* оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
* формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
* овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
* расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

**Метапредметные:**

* умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных 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;
* умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Личностные:**

* воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
* знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
* усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
* воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
* формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
* 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;
* 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;
* развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
* формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
* 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;
* осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

**Тематическое планирование физической культуры в 6 классе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата проведения** | **Тема** | **Целевые приоритеты рабочей программы воспитания** | **Кол-во часов** |
|
| **1** |  | История лёгкой атлетике. Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Высокий старт 15м. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:  - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;  - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;  - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;  - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;  - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;  - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;  - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее. | 1 |
| 2 |  | Высокий старт 15-30м. | 1 |
| 3 |  | Бег 30м. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 4 |  | Бег 60м. Техника спринтерского бега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 5 |  | Бег 300м. Первая помощь при травме. | 1 |
| 6-7-8 |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега способом «согнув ноги». | 3 |
| 9-10 |  | Метание мяча с 4-5 бросковых шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 2 |
| 11 |  | Бег 1000 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 12 |  | Бег 1500 м. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 13 |  | Техника безопасности во время уроков в спортивном зале. История баскетбола. | 1 |
| 14-15 |  | Стойка игрока, и перемещение по площадке приставным шагом боком, спиной и лицом. | 2 |
| 16-17 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча. | 2 |
| 18 |  | Остановка двумя шагами и прыжком, повороты с мячом. | 1 |
| 19-20 |  | Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:  - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;  - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир. | 2 |
| 21 |  | Броски одной и двумя руками с места и в движении в кольцо. Учебная игра. | 1 |
| 22-24 |  | Комбинация из основных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Учебная игра. | 3 |
| **25** |  | Правила техники безопасности страховки во время занятий на уроках гимнастики. История гимнастики. | 1 |
| 26 |  | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Строевые упражнения | 1 |
| 27-28 |  | Два кувырка вперед слитно. | 2 |
| 29-30 |  | Кувырок назад в стойку ноги врозь и полушпагат. | 2 |
| 31-33 |  | «Мост» из положения стоя, стойка на голове. | 3 |
| 34-36 |  | Комплекс акробатических упражнений | 3 |
| 37-38 |  | Лазанье по канату. | 2 |
| 39-40 |  | Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 2 |
| 41-42 |  | Упражнения в равновесии. | 2 |
| 43 |  | Подтягивания на низкой и высокой перекладине на результат. Подготовка к выполнению ГТО. | 1 |
| 44 |  | Наклон вперед из положения сед ноги врозь. Подготовка к выполнению норм ГТО. | 1 |
| 45 |  | Поднимание туловища за 30 сек. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 46-48 |  | Подвижные игры. | 3 |
| **49** |  | Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. История лыжного спорта. Подбор лыжного инвентаря. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:  - к семье как главной опоре в жизни человека и источнику его счастья;  - к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогу его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне;  - к своему отечеству, своей малой и большой Родине;  - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека;  - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;  - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;  - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 50-51 |  | Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ход. | 2 |
| 52 |  | Тестирование техники одновременного бесшажного хода. | 1 |
| 53 |  | Тестирование техники попеременного двухшажного хода. | 1 |
| 54-55 |  | Подъем «полуелочкой». Торможение «плугом». | 2 |
| 56 |  | Тестирование техники торможения «плугом». | 1 |
| 57-58 |  | Повороты переступанием. | 2 |
| 59 |  | Тестирование поворота переступанием при спуске с горки. | 1 |
| 60 |  | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 |
| 61 |  | Одновременный двухшажный ход. | 1 |
| 62 |  | Тестирование одновременного двухшажного хода. | 1 |
| 63 |  | Дистанция 1км.Правила соревнований лыжных гонок. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 64 |  | История волейбола. Техника безопасности на занятиях волейболом | 1 |
| 65-66 |  | Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. | 2 |
| 67-68 |  | Приём и передача мяча сверху двумя руками через сетку. Учебная игра. | 2 |
| 69-70 |  | Основные правила игры в волейбол. | 2 |
| 71-72 |  | Прием мяча снизу над собой. | 2 |
| 73-74 |  | Нижняя прямая подача мяча. | 2 |
| 75-76 |  | Техника выполнения боковой подачи. | 2 |
| 77-78 |  | Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. | 2 |
| **79** |  | Техника безопасности и профилактика травматизма на уроках спортивные игры и легкая атлетик. Ведение мяча. | Создание благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников:  - к здоровью как залогу долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир;  - к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам;  - к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и самореализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее;  - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни. | 1 |
| 80-81 |  | Ведение мяча в движении с изменением отскока мяча. | 2 |
| 82-83 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. | 2 |
| 84-86 |  | Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание». | 3 |
| 87 |  | Прыжок в длину с места. | 1 |
| 88 |  | Развитие координации, челночный бег 3х10 м. | 1 |
| 89 |  | Бег 30 м с высокого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 90 |  | Бег 60 м с низкого старта. Развитие скоростных качеств. | 1 |
| 91 |  | Бег 300 м. | 1 |
| 92-93 |  | Прыжок в длину с 7 – 9 шагов разбега. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 2 |
| 94-95 |  | Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега. | 2 |
| 96 |  | Бег 1000 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 97 |  | Бег 1500 м на результат. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 98 |  | Круговая эстафета. | 1 |
| 99 |  | Тестирование подтягивания на высокой и низкой перекладине. Подготовка к выполнению ГТО. | 1 |
| 100 |  | Развитие выносливости в беге на 6 мин. | 1 |
| 101 |  | Наклон вперед из положения сидя. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. | 1 |
| 102-103 |  | Сдача норм ГТО. | 2 |
| 104-105 |  | Подвижные игры. | 2 |
|  |  | **Итого** |  | **105** |