****

**Пояснительная записка**

       Данная рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам);
2. Основная образовательная программа МБОУ «Боцинская СОШ»;
3. Примерная программа по физической культуре, с учётом комплексной программы физического воспитания учащихся А. П. Матвеев.

     Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 6 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений/ А. П. Матвеев. – М., 2018 г.

      При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

***Цель*** учебного предмета «Физическая культура» в основной школе – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

***Задачи обучения:***

* 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 приёмами базовых видов спорта;
* Освоение 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты освоения учебного курса**

 **Личностные результаты:**

* Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.
* Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.
* Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

 **Метапредметные результаты:**

* Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
* Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметные результаты:**

* Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
* Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
* Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
* Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание предмета «Физическая культура»**

**Раздел «Знания о физической культуре»**

           Олимпийское движение в России. Основные этапы развития олимпийского движения в России и СССР. Выдающиеся спортсмены СССР и России. Олимпийские игры в Москве.

           Двигательные действия и техническая подготовка. Двигательные умения и двигательные навыки. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств человека. Организация досуга средствами физической культуры. Оценка техники движений. Причины появления ошибок в технике движений и способы их предупреждения.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»**

          Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

          Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

           Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей физической культуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.*

**Гимнастика с основами акробатики:**

* Организующие команды и приёмы;
* Акробатические упражнения и комбинации;
* Кувырок назад в полушпагат;
* Опорные прыжки (опорный прыжок «согнув ноги» и «ноги врозь»);
* Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки) или перевёрнутой скамейке;
* Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики);
* Упражнения на гимнастических брусьях;
* Висы и упоры;
* Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости;
* Лазанье по канату и гимнастической стенке.

**Лёгкая атлетика:**

* Беговые и прыжковые упражнения;
* Бег на длинные и короткие дистанции, эстафетный бег;
* Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту с разбега;
* Метание малого мяча в вертикальную мишень, на дальность с трёх шагов разбега;
* Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжные гонки:**

* Техника передвижений на лыжах;
* Подъёмы, спуски, повороты, торможения;
* Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Спортивные игры:**

* **Баскетбол.** Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.
* **Волейбол.**Основные приёмы. Правила техники безопасности. Игра по правилам. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока  | Тема урока | Количество уроков | Дата проведения  | Коррекция  |
|  |  |
| 1 | Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 2 | Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 3 | Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 4 | Овладение техникой спринтерского и эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 5 | Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» и техникой метания малого мяча  | 1 |  |  |  |
| 6 | Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» и метания малого мяча  | 1 |  |  |  |
| 7 | Овладение техникой прыжка в длину способом «согнув ноги» и техникой метания малого мяча  | 1 |  |  |  |
| 8 | Овладение техникой бега на средние дистанции. | 1 |  |  |  |
| 9 | Овладение техникой бега по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| 10 | Овладение техникой бега по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| 11 | Овладение техникой бега по пересечённой местности, преодоление препятствий. | 1 |  |  |  |
| **«Баскетбол»**  |
| 12 | Овладение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. |  |  |  |  |
| 13 | Овладение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 14 | Овладение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 15 | Овладение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 16 | Освоение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 17 | Освоение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 18 | Освоение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 19 | Освоение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| 20 | Освоение техникой передвиженияостановок поворотов, стоек, ловли, передачи, ведения мяча. | 1 |  |  |  |
| **«Волейбол»**  |
| 21 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 22 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 23 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 24 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 25 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 26 | Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, приёма и передач мяча. | 1 |  |  |  |
| 27 | Игра в волейбол по упрощённым правилам. Отработка техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. | 1 |  |  |  |
| 28 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 29 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 30 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. |  |  |  |  |  | 1 |
| **«Гимнастика»**  |
| 31 | Освоение техники висов.Разучивание строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 32 | Освоение техники висов.Разучивание строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 33 |  Освоение техники висов.Разучивание строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 34 | Освоение техники висов.Разучивание строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 35 | Освоение техники опорного прыжка.Освоение строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 36 | Освоение техники опорного прыжка.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 37 | Освоение техники опорного прыжка.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 38 | Освоение техники опорного прыжка.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 39 | Освоение гимнастических комбинаций на брусьях. | 1 |  |  |  |
| 40 | Освоение гимнастических комбинаций на брусьях. | 1 |  |  |  |
| 41 | Освоение техники акробатических упражнений.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 42 | Освоение техники акробатических упражнений.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 43 | Освоение техники акробатических упражнений.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 44 | Освоение техники акробатических упражнений.Освоение техники строевых упражнений. | 1 |  |  |  |
| 45 | Освоение техники лазания по канату.Освоение техники упражнений в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 46 | Закрепление техники лазания по канату.Освоение техники упражнений в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 47 | Освоение техники лазания по канату.Освоение техники упражнений в равновесии. | 1 |  |  |  |
| 48 | Освоение техники лазания по канату.Закрепление упражнений в равновесии.  | 1 |  |  |  |
| 49 | Освоение техники одновременного одношажного хода | 1 |  |  |  |
| 50 | Освоение техники одновременного бесшажного ходаОбучение техники подъему «елочкой».  | 1 |  |  |  |
| 51 | Освоение техники одновременного одношажного хода | 1 |  |  |  |
| 52 | Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода.  | 1 |  |  |  |
| 53 | Обучение техники подъема «елочкой». | 1 |  |  |  |
| 54 | Освоение техники одновременного двухшажного и техники бесшажного хода.Закрепление техники подъема «елочкой». | 1 |  |  |  |
| 55 | Обучение техники торможению и повороту упором. | 1 |  |  |  |
| 56 | Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 57 | Закрепление техники торможения и поворота упором. Освоению техники подъема «елочкой». | 1 |  |  |  |
| 58 | Закрепление техники торможения и поворота упором. Освоению техники подъема «елочкой». | 1 |  |  |  |
| 59 | Освоение техники одновременного двухшажного и бесшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 60 | Освоение техники торможения и поворотов упором. | 1 |  |  |  |
| 61 | Освоение техники торможения и поворотов упором. | 1 |  |  |  |
| 62 | Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 63 | Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча.Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 64 | Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 65 | Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 66 | Освоение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловли, передачи, ведение мяча. | 1 |  |  |  |
| 67 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 68 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. |  |  |  |  |  | 1 |
| 69 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 70 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 71 | Освоение стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 72 | Освоение стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  |  |  |
| 73 | Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе. Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 74 | Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе. Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  |  |  |
| 75 | Закрепление броскам мяча с пассивным противодействием. Закрепление перехвату мяча | 1 |  |  |  |
| 76 | Освоение техники перехвату и броскам мяча. Разучивание тактики нападения быстрым прорывом.  | 1 |  |  |  |
| 77 | Освоение элементов баскетбола. | 1 |  |  |  |
| 78 | Проведение учебной игры с целью проверки и закрепления пройденного материала. | 1 |  |  |  |
| 79 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи | 1 |  |  |  |
| 80 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 81 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 82 | Овладение техникой передвижений, приёмов, нижней прямой подачи. | 1 |  |  |  |
| 83 | Комбинации из разученных элементов парах.Игра по упрощённым правилам. | 1 |  |  |  |
| 84 | Закрепить технику выполнения высокого старта . Обучение технике прыжка высоту способом перешагивания. | 1 |  |  |  |
| 85 | Закрепление техники низкого старта.Закрепить технику прыжка в высоту - правильная постановка толчковой ноги. | 1 |  |  |  |
| 86 | Закрепление техники низкого старта.Закрепить технику прыжка в высоту - правильная постановка толчковой ноги. | 1 |  |  |  |
| 87 | Закрепление техники низкого старта и стартового разгона.Освоение техники прыжка в высоту способом «перешаги-вания»- отталкивание и разбег | 1 |  |  |  |
| 88 |  Освоение прыжка в высоту – техника выполнения. | 1 |  |  |  |
| 89 | Определение уровня физической подготовленности – тесты. | 1 |  |  |  |
| 90 | Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Обучение техники передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |
| 91 | Закрепление прыжка в длину с разбега – техника приземления. Закрепить технику метания малого мяча на дальность – с последовательным включением туловища. Освоение техники передачи эстафетной палочки. | 1 |  |  |  |
| 92 | Закрепление прыжка в длину с разбега – техника приземления. Закрепить технику метания малого мяча на дальность – с последовательным включением туловища.  | 1 |  |  |  |
| 93 | Освоение техники прыжка в длину с разбега. Освоение техники метания мяча на дальность. | 1 |  |  |  |
| 94 | Освоение техники метения малого мяча на дальность. Развитие выносливости по средствам длительного бега. Освоение техники эстафетного бега. | 1 |  |  |  |
| 95 | Освоение стойки, перемещений, остановки, поворотов. Закрепление ловле и передачи мяча с пассивным сопротивлением | 1 |  |  |  |
| 96 | Освоение техники перемещений и остановок в баскетболе. Закрепление ведения мяча с пассивным сопротивлением. | 1 |  |  |  |
| 97 | Опорные прыжки –закрепление.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |
| 98 | Опорные прыжки –учет.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |
| 99 | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики).ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 100 | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки).Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)-учет.ОРУ с гимнастическими палками. | 1 |  |  |  |
| 101 | Освоение техники лазания по канату.Закрепление упражнений в равновесии.  | 1 |  |  |  |
| 102 | Опорные прыжки –закрепление.ОРУ со скакалками. | 1 |  |  |  |