

МИНИСТЕРСТВО ОБОРОНЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОРЕНБУРГСКОЕ ПРЕЗИДЕНТСКОЕ КАДЕТСКОЕ УЧИЛИЩЕ»

РЕКОМЕНДОВАНО  
решением Педагогического  
совета  
№ \_\_\_\_ « \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2017 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника  
училища  
по учебной работе  
А.В. Ведерников  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ДЛЯ 5 КЛАССА  
на 2017 -2018 учебный год

Составитель программы:  
старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)  
к-н Ю. Алиев  
преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры)  
л-т Е. Дорохова

г. Оренбург  
2017 г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| I. Планируемые результаты освоения учебного предмета ..... | 3  |
| II. Содержание учебного предмета .....                     | 11 |
| III. Тематическое планирование .....                       | 14 |
| Приложение. Список литературы .....                        | 16 |

## **I. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Данная программа обеспечивает формирование личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты, формируемые при изучении предмета «Физическая культура:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; овладение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой, 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; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении контрольных упражнений по физической культуре и физической подготовке.

Метапредметные результаты, формируемые при изучении предмета «Физическая культура»:

- развитие понимания того, что физическая культура, является частью общей культуры, способствующая развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, понимания физической культуры, как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.
- умение добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность, а так же активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

Предметные результаты освоения программы по предмету «Физическая культура»:

- знания о истории и развитии видов спорта и спорта в целом, олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами, знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации, знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к другим кадетам, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности, способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки, способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- успешная сдача нормативов кадетами по упражнениям физической подготовки, в соответствии с их возрастной категорией;
- знания основных правил видов спорта (легкая атлетика, спортивная гимнастика, пулевая стрельба, плавание, гандбол, армейского рукопашного боя и самбо, лыжные гонки);

- знания о требованиях безопасности и гигиенических правилах на занятиях физической культурой и спортом;
- умение выполнять строевые приемы, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- знания, навыки и умения в беге на короткие и длинные дистанции, в метании спортивных снарядов, прыжковых упражнениях;
- знания, навыки и умения в упражнениях на развитие гибкости, в упражнениях на гимнастических снарядах, опорных прыжках, акробатических упражнениях;
- знания, навыки и умения в стрелковых упражнениях по пулевой стрельбе;
- знания, навыки и умения игры в гандбол;
- знания, навыки и умения в простейших приемах и действиях по армейскому рукопашному бою и самбо;
- знания, навыки и умения в передвижении различными ходами на лыжах, способов подъемов и технике спусков;
- знания, навыки и умения в различных способах плавания, специальных упражнениях на воде;
- знания о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне», навыки и умения выполнения упражнений из комплекса.

Для достижения планируемых результатов рационально реализовывать на уроках дифференцированный подход к кадетам, выделять в группе кадет с разным уровнем физической подготовленности и разными группами для занятий по физической культуре.

## **II. Содержание учебного предмета**

Учебный предмет включает в себя семь тем:

Тема 1. Легкая атлетика: теоретические знания техники выполнения легкоатлетических упражнений, техники безопасности, общеразвивающие упражнения на месте и методическая практика их проведения, специальные беговые и прыжковые упражнения, строевые приемы на месте и в движении, команды «на старт», «внимание», «марш», упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 60 м, бег на 1 км, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, подвижные игры.

Тема 2. Гимнастика и атлетическая подготовка: теоретические знания техники выполнения гимнастических упражнений, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, строевые приемы и упражнения на

внимание, комплекс вольных упражнений № 1, упражнения на перекладине и на брусьях, опорный прыжок – вскок в упор присев, подвижные игры и эстафеты.

Тема 3. Пулевая стрельба: теоретические знания по огневой подготовке, мер безопасности при проведении стрельб, правил обращения с оружием, упражнение ВП – 1 (сидя, стоя с упора).

Тема 4. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, удержание на воде, скольжение в воде, специальные упражнения для плавания способом кроль на груди с помощью поддерживающих средств, специальные плавательные упражнения на суше.

Тема 5. Спортивные игры. Гандбол: знания об основных правилах игры в гандбол, мер предупреждения травматизма, способы приема и передачи мяча, броски с различных дистанций, ведение мяча, учебная двусторонняя игра.

Тема 6. Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, кувырки вперед и назад, двусторонние обусловленные схватки в партере.

Тема 7. Лыжная подготовка: знания об основах техники лыжных ходов, техники подъемов и спусков, о мерах профилактики обморожений и мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке, передвижение на лыжах попеременным душажным ходом, бесшажным ходом, одновременным душажным ходом, подъем обычным шагом, спуск в средней стойке, торможение «полуплугом», лыжная гонка на 1 км.

Тема 8. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, 6х10 м, 1 км, лыжная гонка 1 км, подтягивание на перекладине.

Учитывая специфику учебного заведения Оренбургского президентского кадетского училища в урочное и внеурочное время уделяется много внимания процессу формирования ценностно-нравственной основы самоопределения кадет относительно военной деятельности. Военный компонент включен в образовательный процесс как обязательная составляющая каждой тематической главы.

Военная составляющая находит свое отражение при изучении всех тем, сдаче рапорта перед началом урока, выполнении строевых приемов, в организации учебного занятия, выполнении стрельб из пневматической винтовки, изучению основ военно-прикладного плавания, передвижении бегом и на лыжах в составе подразделения, подведении результатов сдачи кадетами упражнений по физической подготовке для успешной сдачи вступительного экзамена в высшее военное учебное заведение.

### III. Тематическое планирование

| Наименование темы                       | Кол-во часов | Характеристика видов деятельности обучающихся                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Форма контроля                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Легкая атлетика                      | 24 ч.        | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют разученные упражнения для развития выносливости, скорости и скоростно-силовой выносливости, координации и ловкости.</p> <p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.</p> | Контроль бега на 60 м, 1000 м, челночный бег 6*10м, прыжка в длину с места, метания теннисного мяча.                                                                                                       |
| 2. Гимнастика и атлетическая подготовка | 15 ч.        | <p>Изучают и запоминают название программных упражнений и нормативы, гигиенические правила на занятиях по гимнастике, правила выполнения упражнений, (в том числе при самостоятельной тренировке), меры безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок.</p> <p>Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку.</p> <p>Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.</p>                                                                                                                                                                                            | Контроль выполнения комплекса вольных упражнений № 1, подтягивания на перекладине на количество раз, ловкостные упражнения на гимнастической перекладине и брусках, опорного прыжка – вскок в упор присев. |

|                                             |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                               |
|---------------------------------------------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 3. Пулевая стрельба                         | 6 ч.  | Изучают и запоминают теоретические знания по огневой подготовке, меры безопасности при проведении стрельб, правила обращения с оружием.<br>Выполняют стрельбы из пневматической винтовки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Контроль мер безопасности при проведении стрельб, контроль упражнения ВП – 1. |
| 4. Плавание                                 | 15 ч. | Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.<br>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.<br>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.<br>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.                                                                                                                                                                                                                                                    | Контроль дыхательного упражнения, плавания вольным стилем 50 м.               |
| 5. Спортивные игры.<br>Гандбол.             | 21 ч. | Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов.<br>Овладевают основными приёмами игры в гандбол.<br>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.<br>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.<br>Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | Контроль техники игры.                                                        |
| 6. Спортивные единоборства и рукопашный бой | 9 ч.  | Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма.<br>Описывают технику самостраховки, кувырков и борьбы в партере.<br>Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.<br>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Контроль приемов самостраховки.                                               |

|                                              |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                              |       | специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |
| 7. Лыжная подготовка                         | 11 ч. | Изучают историю лыжного спорта, требования предупреждения травматизма и обморожений. Описывают технику передвижения на лыжах, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, воспитывают волевые качества, закаляют организм.<br>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.                                                                                                                        |  |
| 8. Сдача нормативов по физической подготовке | 4 ч.  | Сдают нормативы по физической подготовке в соответствии с наставлением по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации.<br>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации. |  |

### Список литературы

1. Наставление по физической подготовке и спорту для суворовских военных, нахимовских военно-морских, военно-музыкальных училищ и кадетских, морских кадетских, музыкальных кадетских корпусов Министерства обороны Российской Федерации, Пр. МО РФ от 30 октября 2004 г. № 352. Галай О.М., Кирись В.Н. Немецкий язык. Устные темы (с упражнениями). – Мн.: ООО «Аверсэв», 2000. – 255 с.
2. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
3. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
4. Бергер Г.И., Бергер Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физкультуры: 5-9 кл.: Урок физкультуры: Спортивные игры, лыжная подготовка, подвижные игры. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – 144 с.
5. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
6. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта.- М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
7. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие/Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
8. Настольная книга учителя физической культуры/Авт.-сост. Г.И.Погадаев; Предисл. В.В.Кузина, Н.Д.Никадрова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2000.- 496 с., ил.
9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования ([www.slandart.edu.ru](http://www.slandart.edu.ru)).