

Министерство обороны Российской Федерации
Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение
«Оренбургское президентское кадетское училище»

РЕКОМЕНДОВАНО

решением Педагогического совета
№ т « 27 » августа 2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника училища
по учебной работе
А.В. Ведерников

« » 2016 г.

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

ДЛЯ 7 КЛАССА
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:

преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры),
ст. л-т Подлубошнов Д.О.

Оренбург 2016 г.

Дисциплина «Физическая культура» для обучаемых 7 классов

Пояснительная записка

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе комплексных программ среднего (полного) общего образования, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации и 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 (далее Наставление).

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучаемых обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью учебной программы является:

- привитие обучаемым понимания значимости для них высокой общей физической подготовленности. овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокую работоспособность при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания. в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

- освоение системы знаний о необходимости занятий физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);
- овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;
- привитие привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями; овладение современными системами физического воспитания;
- сдача норм и требований ВФСК «ГТО»;
- подготовка выпускника Оренбургского президентского кадетского училища к успешной сдаче вступительного экзамена по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения МО РФ.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучаемые должны ЗНАТЬ:

- цели и задачи физической культуры, пути их решения;
- содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения и Наставлением;
- требования личной и общественной гигиены;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах;
- экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

- выполнять предусмотренные настоящей программой и Наставлением приемы и действия, упражнения ВФСК «Готов к труду и обороне», а также установленные упражнения Единой всероссийской спортивной и Военно-спортивной классификации;
- выполнять индивидуально подобранные комплексы

оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
- осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;
- проводить судейство по видам спорта.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой деятельности и формирования здорового образа жизни.

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и спортивной (секционной) работы (учебно-тренировочные занятия) в системе общего среднего образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями нормативов и положений Наставления.

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание обучаемых в образовательном учреждении довузовской подготовки организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура» и Наставлением. Решение задач физического воспитания

обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и спортивной работы.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих правильное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучаемых. Учебные занятия для обучаемых планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

При планировании занятий по разделам дисциплины «Физическая культура», состав учебной группы, должен быть не более 15 человек, а при проведении занятий по подводному плаванию - не более 8 человек на одного преподавателя.

Занятия по гимнастике проводятся в специально оборудованных учетах, оснащенных гимнастическими снарядами и тренажёрами. Главное внимание в процессе занятий обращается на общее физическое развитие занимающихся и изучение техники выполнения физических упражнений.

предусмотренных программой, а также на развитие у них необходимых физических и морально-волевых качеств.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных элементах полосы препятствий при строгом соблюдении требований безопасности. При обучении способам преодоления препятствий необходимо выработать у обучаемых навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, в метании гранат по цели.

Приемы рукопашного боя отрабатываются на специально оборудованной площадке или в зале на борцовском ковре или гимнастических матах. В ходе занятий выработать у обучаемых первичные навыки борьбы с противником в рукопашной схватке, развивать смелость решительность, ловкость и быстроту в действиях.

Лыжная подготовка проводится в зависимости от климатогеографических условий на стадионе или на специально изученной местности. На занятиях основное внимание уделять обучению навыков передвижения на лыжах по различной местности, воспитанию упорства и настойчивости, закаливанию организма.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучаемых с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании гранат, развитие общей выносливости, быстроты, упорства и закаливание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, футбол; развитие

быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, оказание первой помощи утопающим, развитие общей выносливости, воспитание смелости и решительности. Для училищ морской направленности - ныряние в длину и глубину.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные занятия целесообразно планировать в начале полугодия - в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце - для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

В спортивной (секционной) работе в системе дополнительного образования главное внимание обращать на привлечение всех занимающихся к занятиям в секциях по разным видам спорта, культивируемым в образовательном учреждении и к участию в спортивных соревнованиях, проводимых в рамках Всероссийской спартакиады учреждений довузовского образования МО РФ.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям

В зависимости от климатогеографических условий дислокации училища в программу могут быть внесены изменения в распределении учебного времени по темам и видам учебных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЕМЫХ 7 - х КЛАССОВ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Целью занятия по теоретической подготовке обучающихся является формирование теоретических знаний по проблемам физической культуры. Занятия проводятся в составе учебного класса преподавателями отдельной дисциплины «Физическая культура».

Темы теоретических знаний по физической культуре

№ занятия	Наименование темы	Количество часов
1.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
2.	Содержание физических упражнений по программе физической культуры	1
3.	Требования личной и общественной гигиены в процессе занятий	1
4.	Меры по предупреждению травматизма в процессе занятия физической культуре	1

Учебный предмет включает в себя восемь 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, челночный бег 6 по 10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча, мяча 150 г.

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 № 1,2, упражнения на перекладине и на брусках, опорный прыжок – прыжок ноги врозь через козла в длину, лазание по канату, 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.

Тема 4. Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, скольжение без поддерживающих средств; плавание способом кроль на груди, прыжки с бортика бассейна и тумбочки, повороты при плавании способом кроль на груди.

Тема 5. Спортивные игры. Хоккей. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирования навыков игры в хоккей, катание лицом и спиной вперед, различные способы приема и передачи шайбы, ведение шайбы, учебная двусторонняя игра; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятия эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также на формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

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 с предметами, двусторонние обусловленные схватки в партере, броски: передняя подножка, через бедро, болевые приемы на руки.

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 четырехшажным ходом, подъем "лесенкой", спуск в низкой стойке и стойке отдыха, торможение «остановка падением», поворот из «полуплуга», передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 2 км.

Тема 8. Сдача нормативов по физической подготовке: бег 60 м, 6х10 м, 1 км, лыжная гонка 2 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

**Распределение учебного материала на различные виды программного материала
(сетка часов)**

Наименование темы	Кол-во часов
1. Легкая атлетика	26 ч.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	15 ч.
3. Пулевая стрельба	6 ч.
4. Плавание	15 ч.
5. Спортивные игры. Хоккей.	15 ч.
6. Спортивные единоборства и рукопашный бой	6 ч.
7. Лыжная подготовка	12 ч.
8. Комплексные занятия	6 ч.
9. Сдача нормативов по физической подготовке	4 ч.