

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

РЕКОМЕНДОВАНО

решением Педагогического совета

№ 1 « 27 » сентября 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 6 КЛАССА
на 2016-2017 учебный год

Составитель программы:

старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры),
ст. л-т Чучвага Д.А.

Оренбург 2016 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 об 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, мини-футбол, 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 мини-футбол;
- 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 их 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, челночный бег 6 по 10 м, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча.

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 брусьях, опорный прыжок – вскок в упор присев, 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 (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, скольжение без поддерживающих средств; выдох в воду; задержку дыхания под водой; специальные упражнения для плавания способом кроль на груди с помощью поддерживающих средств, специальные плавательные упражнения на суше.

Тема 5. Спортивные игры. Мини-футбол: знания об основных правилах игры в мини-футбол, мер предупреждения травматизма, способы приема и передачи мяча, удары 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 бесшажным, одношажным, душажным ходом, подъем "полуелочкой", "елочкой", спуск в высокой стойке, торможение «плугом», «полуплугом», 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 к успешной сдаче вступительного экзамена в высшее военно-учебное заведение.

III. Тематическое планирование

Наименование темы	Кол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	23 ч.	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. 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. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют метательные упражнения для развития силовых способностей.	Контроль бега на 60 м, 1000 м, прыжка в длину с места, метания теннисного мяча.
2. Гимнастика и атлетическая подготовка	18 ч.	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. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, учатся предупреждать появление ошибок. Используют упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации, устойчивости к укачиванию, воспитанию смелости и решительности, совершенствуют осанку. Совершенствуют строевую выправку и подтянутость.	Контроль выполнения комплекса вольных упражнений № 1,2, подтягивания на перекладине на количество раз, ловкостные упражнения на гимнастической перекладине и брусках, опорного прыжка – вскок в упор присев, лазание по канату

3. Пулевая стрельба	6 ч.	Изучают и запоминают теоретические знания по огневой подготовке, меры безопасности при проведении стрельб, правила обращения с оружием. Выполняют стрельбы из пневматической винтовки.	Контроль мер безопасности при проведении стрельб, контроль упражнения ВП – 1.
4. Плавание	18 ч.	Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего. Описывают технику скольжения, плавания различными способами. Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди. Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.	Контроль скольжения в воде, удержания на воде, плавания вольным стилем на расстояние.
5. Спортивные игры. Мини-футбол.	15 ч.	Изучают историю мини-футбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Овладевают основными приёмами игры в мини-футбол. Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. 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. Описывают технику самоотраховки, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и	Контроль приёмов самоотраховки.

		специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	
7. Лыжная подготовка	12 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. Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.	Контроль лыжных ходов, лыжная гонка на 2 км.
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. Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.	Бег 60 м, 6х10 м, 1 км, подтягивание на перекладине.

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.
2. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций под ред. М.Я.Виленского. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2015.
3. 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)
4. Спортивные игры на уроках физкультуры/ Под общей редакцией О. Листова. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 276 с.
5. 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.
6. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
7. Петров В.К. Новые формы физической культуры и спорта. - М.: Советский спорт, 2004. - 40 с.: ил.
8. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
9. 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.
10. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (www.slandart.edu.ru).