

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

РЕКОМЕНДОВАНО  
решением Педагогического совета  
№ 1 «28» августа 2018 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель начальника училища  
(по учебной работе)  
А.В. Ведерников  
« 10 » сентября 2018 г.

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

ДЛЯ 11 КЛАССА  
на 2018-2019 учебный год

Составитель программы:  
старший преподаватель отдельной дисциплины (физической культуры),  
капитан Кирюшин Д.В.

Оренбург 2018 г.

## Содержание

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета.....	3
II. Содержание учебного предмета.....	5
III. Тематическое планирование .....	7
Приложение. Список литературы	

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Целями рабочей программы являются:

привитие понимания значимости высокой общей физической подготовки, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокой работоспособности 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 спортивной 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 подготовки 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;

подготовка к сдаче тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

подготовка выпускника Оренбургского президентского кадетского училища к успешной сдаче вступительного экзамена по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения Министерства обороны Российской Федерации.

В результате изучения предмета «Физическая культура» должны ЗНАТЬ:  
цели и задачи физической культуры, пути их решения;  
порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения и наставления 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;  
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, а также установленные упражнения Единой всероссийской спортивной классификации;

выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и само страховки; 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 само страховки 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.

## II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ 11 КЛАССОВ

Учебный предмет включает в себя 8 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, положение, упражнения для развития гибкости и мышц ног, бег на 100 м, бег на 1 и 3 км, бег 400 м, челночный бег 10 по 10 м, прыжок в длину с места, метание гранаты 700 г. на дальность.

**Тема 2.** Комплексные занятия: Они включают упражнения, приемы и действия из различных разделов физической подготовки и тестов ГТО.

**Тема 3.** Спортивные единоборства и рукопашный бой: знания о правилах борьбы самбо и мерах по предупреждению травматизма, общеразвивающие и специальные упражнения в парах, приемы самостраховки, основные стойки и передвижения, удержания, броски, двусторонние обусловленные схватки в партере.

**Тема 4.** 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 через коня, лазание по канату, подтягивание на перекладине, подъем переворотом на перекладине, акробатические упражнения, подвижные игры и эстафеты.

**Тема 5.** Пулевая стрельба: теоретические знания по огневой подготовке, мер безопасности при проведении стрельб, правил обращения с оружием, упражнение ВП – 2. Выполнение тестов ГТО.

**Тема 6.** 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 изученными ходами, переход от попеременных к одновременным и наоборот, тренировка передвижения свободным (коньковым) стилем, передвижение по пересеченной местности, лыжная гонка на 5 км.

**Тема 7.** Плавание: теоретические знания о способах плавания, правил помощи утопающему, о способах транспортировки пострадавших, о гигиенических правилах и мерах безопасности на занятиях по плаванию, плавание способом брасс и кроль на время, старт и повороты.

**Тема 8.** Сдача нормативов по физической подготовке: бег 100 м, 10 x 10 м, 3000 м, лыжная гонка 5 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	К ол-во часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Форма контроля
1. Легкая атлетика	26 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, 100 м, 1000 м, 3000 м, метания гранаты 700 г на дальность.
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>	Контроль подтягивания на перекладине, прыжка – прыжок ноги врозь через коня в длину, ловкостные упражнения на

		<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>	<p>гимнастической перекладине и брусьях, рывок гири 16 кг, подъема силой на перекладине, подъема переворотом на перекладине.</p>
3. Пулевая стрельба	6 ч.	<p>Изучают и запоминают теоретические знания по огневой подготовке, меры безопасности при проведении стрельб, правила обращения с оружием.</p> <p>Выполняют стрельбы из пневматической винтовки.</p>	<p>Контроль мер безопасности при проведении стрельб, контроль упражнения ВП – 2.</p>
4. Плавание	9 ч.	<p>Изучают историю плавания, требования безопасности и правила спасения утопающего.</p> <p>Описывают технику скольжения, плавания различными способами.</p> <p>Применяют полученные знания для овладения плаванием способом кроль на груди.</p> <p>Применяют упражнения в воде для развития общей выносливости, воспитания смелости и решительности.</p>	<p>Контроль плавания 100 м. вольным стилем, контроль плавания 100 брасом, контроль плавания способом кроль на спине</p>
5. Спортивные единоборства и рукопашный бой	9 ч.	<p>Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма.</p> <p>Описывают технику самостраховки, кувырков и борьбы в партере, бросков и болевых приемов. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере.</p> <p>Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.</p>	<p>Контроль броска через бедро, задняя подножка, Контроль броска через плечо. Контроль комплекса рукопашного боя на 8 счетов с оружием.</p>



6.Лыжная подготовка	12 ч.	<p>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.</p> <p>Учатся применять передвижение на лыжах для организации активного отдыха.</p>	Контроль лыжных ходов, лыжная гонка на 5 км.
7.Комплексные занятия	21 ч.	Используют упражнения из различных разделов физической подготовки, развивают основные физические качества ловкость, быстроту, силу и выносливость.	Контроль прыжка в длину с места, Контроль челночного бега 10х10 м., Контроль упражнения на гибкость (ГТО), Контроль поднимания туловища из положения лежа на спине.
8. Сдача нормативов по физической подготовке	4 ч.	<p>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.</p> <p>Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.</p>	Бег 100 м., 3 км, подтягивание на перекладине.

## Список литературы

1. Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08 апреля 2015 г. № 1/15) В редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию.

2. 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.

3. Физическая культура: учебное пособие. Небытова Л. А., Катренко М. В., Соколова Н. И. СКФУ 2017 г. 269 страниц.

4. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общей редакцией В.И. Ляха 5 издание : Просвещение, 2010. – 237с.

5. Муллаева, Н. Б. Конспекты-сценарии занятий по физической культуре для дошкольников / Н.Б. Муллаева. - М.: Детство-Пресс, 2010. - 160 с.

6. Собянин, Ф.И. Основы теории физической культуры. 10-11 класс / Ф.И. Собянин. - М.: Книга по Требованию, 2016. - 152 с.

7. 160 игр для детей младшего школьного возраста на уроках гимнастики/ С. С. Максимова, А. Г. Щенникова, О. Ю. Дружинина. – 2012. – 204 с.

8. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания./ Н. А. Баженова. – 2017.- 196 с.

9. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования Приказ №1897 от 17 декабря 2010 года.

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"