

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

« 01 » 09 2018 г.

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

ДЛЯ 5 КЛАССА  
на 2018-2019 учебный год

Составители программы:

преподаватель отдельной дисциплины – начальник физической подготовки  
(физической культуры),  
к-н Иванов А.В.

преподаватель отдельной дисциплины (физическая культура),  
л-т Ложникова М.М.

Оренбург 2018 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета .....	3
II. Содержание учебного предмета .....	5
III. Тематическое планирование .....	7
Приложение. Список литературы .....	10

## 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 кадетами нормативов 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 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 развития 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 двушажным ходом, бесшажным ходом, одновременным двушажным 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	20 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	12 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 дыхательного упражнения, плавания вольным стилем 50 м.
5. Спортивные игры. Гандбол.	21 ч.	Изучают историю гандбола и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов — олимпийских чемпионов. Овладевают основными приёмами игры в гандбол. 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	6 ч.	Изучают историю спортивных единоборств (самбо), правила предупреждения травматизма. Описывают технику самостраховки, кувырков и борьбы в партере. Применяют полученные знания в двусторонних обусловленных схватках в партере. Развивают ловкость, гибкость, быстроту в действиях, общей и	Контроль приемов самостраховки.



		специальной выносливости. Воспитывают смелость и решительность, уверенность в собственных силах.	
7. Лыжная подготовка	6 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, закалывают организм. 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. Психологически и физически готовятся к вступительному экзамену по физической подготовке в высшие военно-учебные заведения министерства обороны Российской Федерации.	

Список литературы

1. Примерная основная образовательная программа основного общего образования, ФУМО по общему образованию, 8.04. 2015.
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. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года. №1897.
4. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М. Я. Виленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.; под редакцией М. Я. Виленского. – 4-е изд. – М. : Просвещение, 2015. – 239с.
5. Физическая культура. Подвижные игры. 5-8 классы. /Федорова Н. А. – Просвещение, 2016. – 214 с.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Плавание. / А. А. Литвинов, А. В. Козлов, Е. В. Ивченко. – 2014.- 310 с.
7. Гимнастика. Строевые упражнения с методикой преподавания./ Н. А. Баженова. – 2017.- 196с.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 марта 2016 г. N 336 "Об утверждении перечня средств обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения, необходимого при оснащении общеобразовательных организаций в целях реализации мероприятий по содействию созданию в субъектах Российской Федерации (исходя из прогнозируемой потребности) новых мест в общеобразовательных организациях, критериев его формирования и требований к функциональному оснащению, а также норматива стоимости оснащения одного места обучающегося указанными средствами обучения и воспитания"
9. СанПИН 2.4.2 2821 – «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189)