

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

Рекомендована к использованию
решением Педагогического совета
от 26.08. 2015 г. № 1

Утверждаю
Начальник училища
д.и.н., профессор
Т. Машковская
Приказ от 08. 2015 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Для 5-9 классов

По предмету «Физическая культура»

Федерального государственного образовательного стандарта
основного общего образования

Составитель программы:

ст. л-т Чучвага Д.А.
ВрИО руководитель отдельной дисциплины
(физическая культура)

г. Оренбург
2015

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по физической культуре для 5-х классов разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения, 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 (далее Наставление), с опорой на Федеральный перечень учебников, допущенных к использованию в образовательном процессе.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе и адресуется преподавателем физической культуры с целью сохранения ими единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в 5 классе в учебном процессе для обучения используется учебник: «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2012г и 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 2004 года (приказ Министра обороны Российской Федерации от 30 октября 2004 года N 352).

Целью учебного предмета «Физическая культура» является формирование у кадет разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизация трудовой деятельности и организация активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

На занятиях по физической культуре в 5 классах решаются основные задачи, стоящие перед основной системой физического воспитания.

Одна из главнейших задач занятия — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Большое значение в подростковом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни. На занятиях по физической культуре преподаватель должен обеспечить овладение кадетами организаторскими навыками проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи; содействовать формированию у кадет адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию.

Занятия по физической культуре в этих классах содержат богатый материал для воспитания волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др. Одновременно с этим учебный материал программы позволяет учителю содействовать развитию у учащихся психических процессов: восприятий, представлений, памяти, мышления.

Общая характеристика учебного предмета

Для кадет 5 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

-учебные занятия физической культурой;

-физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях в системе дополнительного образования;

- спортивно-массовая работа;

- утренняя физическая зарядка;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для проведения занятия по физической культуре необходимо, чтобы преподаватель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, физического развития и двигательной подготовленности.

В училище учебные занятия физической культуры делятся на:

- занятия с образовательно-познавательной направленностью (знакомство со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

- занятия с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний);

- занятия с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет « Физическая культура» в соответствии с требованиями ФГОС входит в предметную область «Физическая культура» и является основой физического воспитания обучающихся.

Учебная программа обеспечивает достижение планируемых результатов основной общеобразовательной программы по предмету «физическая культура» и является основой для составления рабочей программы.

Курс "Физическая культура" изучается в 5 классе 2 часа в неделю. Программа для 5 класса рассчитана на 70 часов при двухразовых занятиях в неделю.

Планируемые результаты изучения по предмету «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС и Наставления по физической подготовке и спорту, данная рабочая программ для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Нормативы по физической подготовке

Наименование упражнения	№ упр.	Единицы измерения	Нормативы и нормативные требования		
			5-й класс		
			"отл."	"хор."	"удовл."
Комплекс вольных упражнений № 1	1	балл	Оценивается согласно п. 281		
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	6	4	2
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	Оценивается согласно п. 281		
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п. 281		
Соскок махом вперед на брусьях	10	балл	Оценивается согласно п. 281		
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п. 281		
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п. 281		
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п. 281		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	кол-во раз	22	15	8
Наклоны туловища из положения лежа на спине	17	кол-во раз	36	32	28
Поднимание гири, 16 кг	19	балл	Оценивается согласно п. 281		
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения 20		
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно п. 281		
Бег на 60 м	22	с	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 6 x 10 м	24	с	21,0	22,0	23,0

Челночный бег 10 x 10 м	25	с	31	32	33
Бег на 1 км	27	мин., с	4.20	4.35	5.10
Прыжок в длину с места	30	см	170	160	140
Прыжок в длину с разбега	31	см	340	300	260
Метание теннисного мяча на дальность	33	м	34	28	22
Лыжная гонка на 1 км	36	мин., с	6.30	7.00	7.30
Удержание на воде - "поплавок"	40	с	8	6	3
Скольжение в воде	41	м	3	2	1
Дыхательное упражнение	42	балл	Оценивается согласно п. 281		
Плавание вольным стилем на расстояние	45	м	25	20	15

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; умение проводить туристические пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и

благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: 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.

В области физической культуры: владение 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.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости; уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений; умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; активное

использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения; владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой. Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и 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.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры: способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом; способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения.

В области физической культуры: 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.

Содержание предмета «Физическая культура»

Гимнастика и атлетическая подготовка

Преимущественное развитие координации движений с использованием вольных упражнений, акробатических упражнений и подвижных игр, а также формирование осанки, коррекции мышц спины с использованием строевых приемов, упражнений с небольшими отягощениями; развитие гибкости с помощью специальных упражнений.

Знать: 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.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- упражнения на гибкость, комплекс вольных упражнений №1;
- упражнения на перекладине – висы, подтягивание из виса, соскок;
- упражнения на брусьях – упор, упор на руках, размахивание в упорах;
- акробатические упражнения – кувырок вперед и назад, стойка на лопатках;
- опорные прыжки – вскок в упор присев;
- лазание по канату с помощью ног;
- поднимание гири 16 кг становой тягой на качество выполнения;
- подвижные игры, эстафеты – координировано, в соответствии с заданными условиями.

Легкая атлетика

Преимущественное развитие быстроты и гибкости с помощью специальных беговых упражнений.

Знать: гигиенические правила на занятиях по легкой атлетике, правила выполнения упражнений, меры безопасности при выполнении упражнений, правила дыхания при физических нагрузках.

Уметь выполнять: строевые приемы на месте и в движении, команды “НА СТАРТ”, “ВНИМАНИЕ”, ”МАРШ”; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; для развития гибкости и мышц ног; бег на 30, 60 м, на 1 км; прыжок в длину с места; метание теннисного мяча.

Лыжная подготовка

Изучение и формирование двигательных навыков в передвижении двухшажным (обычным) и одновременным лыжными ходами, способов подъемов; изучение и совершенствование техники спусков; техники торможения; развитие координации движений средствами лыжной подготовки.

Знать: основы техники попеременных и одновременных ходов, основы техники подъемов и спусков на лыжах, гигиенические требования к занятиям по лыжной подготовке.

Уметь выполнять: попеременный 2 - шажный ход (обычный); одновременный бесшажный ход; одновременный 2 – шажный ход: подъем обычным шагом; спуск в средней стойке; торможение «плугом», «полуплугом»: торможение упором; поворот переступанием; передвижение по пересеченной местности (медленно – 2 км, в среднем темпе – 2 км.).

Плавание

Занятия по плаванию направлены на преимущественное развитие чувства опоры об воду, овладение простейшими двигательными навыками в воде с использованием специальных средств, обучение дыханию в воде, развитие

гибкости с помощью специальных физических упражнений на суше. Общее закаливание организма.

Знать: гигиенические правила на занятиях по плаванию; меры безопасности при нахождении в воде.

Уметь выполнять: удержание на воде с помощью поддерживающих средств и без них; скольжение с помощью поддерживающих средств; дыхательные упражнения в воде; специально плавательное упражнение на суше.

Спортивные единоборства

Занятия по спортивным единоборствам (борьба, самбо, дзюдо) направлены на развитие подвижности, гибкости и силовой выносливости, а также на формирование навыков в выполнении специальных и подготовительных физических упражнений, приемов борьбы в положения партера и стойки.

Знать: основы личной и спортивной гигиены на занятиях спортивными единоборствами; знать меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Уметь выполнять: двухсторонние обусловленные схватки в партере; приемы самостраховки, кувырки вперед-назад.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие координации движений, ловкости и быстроты.

Знать: гигиенические правила на занятиях по спортивным и подвижным играм, меры предупреждения травм при проведении занятий. Основные правила соревнований по спортивным играм.

Уметь выполнять: простейшие приемы и передачи мяча, броски с различных дистанций в баскетболе.

Комплексные занятия

Занятия направлены на тренировку в выполнении различных упражнений из разных разделов физической культуры, направленных на развитие физических, психологических качеств и военно-прикладных навыков.