

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ТРАНСПОРТА»  
(РУТ(МИИТ))**

**ГИМНАЗИЯ**

СОГЛАСОВАНО  
Научно-методическим  
советом гимназии  
протокол от 15.06.2021. № 3



Утверждаю  
Директор гимназии  
Мирушина О.И.  
Приказ от 15.06.2021 г. № 95

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направленность: социально-гуманитарная  
Уровень программы: ознакомительный  
Возраст обучающихся 5-7 лет

Составители:  
Фидирко Надежда Викторовна,  
воспитатель высшей квалификационной категории,  
Райтер Ольга Николаевна,  
воспитатель первой квалификационной категории

Москва  
2021 год

## **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая культура имеет социально-педагогическую направленность, составлена на основе правовых документов и материалов:

- закона от 29.12.2012.г.№273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- федерального государственного образовательного стандарта дошкольного общего образования,
- "Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённых Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- примерной основной образовательной программы дошкольного общего образования, положения о рабочей программе Министерства транспорта Российской Федерации федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российского университета транспорта » (РУТ (МИИТ) гимназии;
- авторской программы Л.И. Пензулаева « Физическая культура в детском саду»2014. Новикова И.М. «Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников.2014.
- учебного плана гимназии РУТ(МИИТ).

При составлении программы были использованы:

- 1.Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». – М.2003
- 2.Пензулаева Л.И. « Физическая культура в детском саду» - Мозаика –Синтез.-2014
- 3.Новикова И. М. « Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников.- Мозаика- Синтез 2009-2010.
- 4.Борисова М .М. Малоподвижные игры и игровые упражнения в детском саду. Для занятий с детьми 3-7 лет. « Система организации физкультурно -оздоровительной работы в детском саду.»-Волгоград: Панорама ;Москва:Гробус,2007.
- 5.Степаненкова Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду»Мозаика –Синтез -2010.
- 5..Рунова М.А. « Двигательная активность ребенка в детском саду»-М2000.

### **Цель реализации программы:**

- 1.Создать условия для реализации потребности детей в двигательной активности.
- 2.Сформировать основы здорового образа жизни, направленные на укрепление здоровья.
- 3.Развитие физических качеств (скорость, сила, гибкость, выносливость, и координация.
- 4.Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями).

### **Задачи реализации программы:**

Формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- 1.Охрана и укрепление здоровья детей.
- 2.Формирование у детей жизненно необходимых двигательных навыков в соответствии с индивидуальными способностями.
- 3.Создание условий для реализации двигательной активности.

Программа использует комплекс различных видов активности, мероприятий, спортивных упражнений и игр на воздухе, которые соответствуют возрасту воспитанников:

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

36 занятий в год: 1ч в неделю Время занятия – 30 минут.

### **Формами подведения итогов реализации программы являются:**

Участие в мероприятиях разного уровня

### **Содержание учебного предмета**

Программа комплексная, реализует идею объединения усилий родителей и педагогов для успешного решения оздоровительных и воспитательно-образовательных задач по физкультурно-оздоровительному направлению развития ребенка.

## **Спортивные упражнения на воздухе**

Катание на санках. Поднимать во время спуска заранее положенный предмет (кегля, флажок, снежок и др.). Выполнять разнообразные игровые задания: проехать в воротца, попасть снежком в цель, сделать поворот. Участвовать в играх — эстафетах с санками.

Скольжение. Скользить с разбега по ледяным дорожкам, стоя и присев, на одной ноге, с поворотом. Скользить с невысокой горки.

Ходьба на лыжах. Идти скользящим шагом по лыжне, заложив руки за спину. Ходить попеременным двухэтажным ходом (с палками). Проходить на лыжах 600 м в среднем темпе, 2–3 км в медленном темпе. Выполнять повороты переступанием в движении. Подниматься на горку лесенкой, елочкой. Спускаться с горки в низкой и высокой стойке, тормозить.

Игры на лыжах. «Шире шаг», «Кто самый быстрый?», «Встречная эстафета», «Не задень» и др.

Катание на велосипеде и самокате. Ездить на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу, змейкой; тормозить. Свободно кататься на самокате.

Игры на велосипеде. «Достань предмет», «Правила дорожного движения» и др.

## **Спортивные игры на воздухе**

Городки. Бросать биты сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение. Знать 4—5 фигур. Выбивать городки с полу наклона и клона при наименьшем количестве бросков бит.

Элементы баскетбола. Передавать мяч друг другу (двумя руками от груди, одной рукой от плеча). Перебрасывать мячи друг другу двумя руками от груди в движении. Ловить летящий мяч на разной высоте (на уровне груди, над головой, сбоку, снизу, у пола и т.п.) и с разных сторон. Бросать мяч в корзину двумя руками из-за головы, от плеча. Вести мяч одной рукой, передавая его из одной руки в другую, передвигаясь в разных направлениях, останавливаясь и снова передвигаясь по сигналу.

Элементы футбола. Передавать мяч друг другу, отбивая его правой и левой ногой, стоя на месте. Вести мяч змейкой между расставленными предметами, попадать в предметы, забивать мяч в ворота.

Элементы хоккея (без коньков — на снегу, на траве). Вести шайбу клюшкой, не отрывая ее от шайбы. Прокатывать шайбу клюшкой друг другу, задерживать шайбу клюшкой. Вести шайбу клюшкой вокруг предметов и между ними. Забивать шайбу в ворота, держа клюшку двумя руками (справа и слева). Попадать шайбой в ворота, ударять по ней с места и после ведения.

Бадминтон. Правильно держать ракетку. Перебрасывать волан ракеткой на сторону партнера без сетки, через сетку. Свободно передвигаться по площадке во время игры.

Элементы настольного тенниса. Правильно держать ракетку. Выполнять подготовительные упражнения с ракеткой и мячом: подбрасывать и ловить мяч одной рукой, ракеткой с ударом о пол, о стену. Подавать мяч через сетку после его отскока от стола.

## **Подвижные игры на воздухе**

С бегом. «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется?», «Кто скорее докатит обруч до флажка?», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», «Краски», «Горелки», «Коршун и наседка».

С прыжками. «Лягушки и цапля», «Не попадись», «Волк во рву».

С метанием и ловлей. «Кого называли, тот ловит мяч», «Стоп», «Кто самый меткий?», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом».

С ползанием и лазаньем. «Перелет птиц», «Ловля обезьян».

Эстафеты. «Веселые соревнования», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее добежит через препятствия к флажку?», «Чья команда забросит в корзину больше мячей?».

Народные игры. «Гори, гори ясно», лапта.

## **Планируемые результаты освоения программы**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в мета предметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Регулятивными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- способность к волевому усилию;
- оценка; планирование
- умение самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

**Коммуникативными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- строить продуктивное отношение между сверстниками и педагогом;
- постановка вопросов и разрешение конфликтов;

**Познавательными результатами** освоения содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- формирование цели ;
- выделение необходимой информации;
- структурирование ;
- выбор эффективных способов решения задачи ;
- сравнение;

действия постановки и решения проблемы; анализ и синтез;

**Планируемые результаты освоения программы:**

**Дошкольник получит возможность научиться**

Образовательная область «Здоровье»

Усвоил основные культурно-гигиенические навыки (быстро и правильно умывается, насухо вытирается, пользуясь только индивидуальным полотенцем, чистит зубы, полощет рот после еды, моет ноги перед сном, правильно пользуется носовым платком и расческой, следит за своим внешним видом, быстро раздевается и одевается, вешает одежду в определенном порядке, следит за чистотой одежды и обуви).

Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Образовательная область «Физическая культура»

Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель.

Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

Следит за правильной осанкой.

Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске.

Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей).

**Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения программы**

В соответствии с образовательной программой ДОУ тестирование уровня физической подготовленности детей на итоговых занятиях в мае.

Тестирование проходит по методике: «Двигательная активность ребенка в детском саду»

Рунова М.А., 2000 и включает в себя:

**Тесты для определения скоростных качеств**

**1.Бег на 30 м со старта** (тестируются скоростные качества).

**Тесты для определения скоростно-силовых качеств**

## 1.Прыжок в длину с разбега

## 2.Бросок теннисного мяча на дальность

(тестируются уровень физического развития детей, их ориентировочные реакции и координационные способности).

### Тесты для определения ловкости и координационных способностей

1. **Челночный бег 3 раза по 10м** (определяется способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки).
2. **Статическое равновесие** (тест выявляет и тренирует координационные возможности детей).
3. **Подбрасывание и ловля мяча** (тест на ловкость и координацию).
4. **Отбивание мяча от пола** (тестируется ловкость, скорость реакции, устойчивость позы).
5. **Гибкость** (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

### Тесты для определения силы и силовой выносливости

**Подъем из положения лежа на спине (тест для определения силовой выносливости)**

#### Ориентировочные показатели физической подготовленности детей

№	Наименование показателя	Пол	6 лет	7 лет
2	Время бега на 30 м со старта (сек.)	мал. дев.	8,0-6,5 8,1-6,5	7,2-6,0 7,2-6,1
3	Время челночного бега (3x10)(сек)	мал. дев.	11,2-9,9 13,3-10,0	9,8-9,5 10,0-9,9
4	Длина прыжка с места ( см)	мал. дев.	100-150 90-140	130-155 125-150
5	Дальность броска теннисного мяча весом (м)	мал. дев.	18-20 17-18	22-25 19-22
6	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во)	мал. дев.	26-40 26-40	45-60 40-55
7	Отбивание мяча от пола (кол-во)	мал. дев.	11-20 10-20	35-70 35-70
8	Подъем из положения лежа на спине (кол-во)	мал. дев.	12-25 11-20	15-30 14-28
9	Наклон из положения стоя (см)	мал. дев.	4-7 7-10	5-8 8-12

### Оформление результатов проведенной диагностики

№	Ф.И. ребенка	Прыжки в длину с места		Челночный бег		Подъем из положения лежа		Бросок мяча		Гибкость		Подбрасывание и ловля мяча		Отбивание мяча от пола		Бег на 30 м		Уровень
		результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень	

## **Перечень используемых ОЭР**

Цифровые образовательные ресурсы ( в том числе дистанционные)

### **Учебно-методические материалы**

1. Утробина К.К. «Занимательная физкультура для дошкольников 5-7 лет». – М.200
2. Пензулаева Л.И. « Физическая культура в детском саду» - Мозаика –Синтез.-2014
3. Новикова И. М. « Формирование представлений о здоровом образе жизни дошкольников.- Мозаика- Синтез 2009-2010.
4. Борисова М .М. Малоподвижные игры и игровые упражнения в детском саду. Для занятий с детьми 3-7 лет. « Система организации физкультурно -оздоровительной работы в детском саду.»-Волгоград: Панорама ;Москва:Гробус,2007.5. Степаненкова Э.Я. « Физическое воспитание в детском саду»Мозаика –Синтез -2010.