

Приложение 9  
утверждено приказом по МБОУ СОШ № 95  
от 13.09.2016 № 145/4

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**(платная образовательная услуга)**

**для детей в возрасте 6-7 лет**

## Раздел 1.

### Планируемые результаты освоения учебного курса<sup>1</sup>

Образовательная область ФГОС ДО «Физическое развитие» (п.2.6)	Целевые ориентиры на этапе завершения дошкольного образования (п.4.6 ФГОС ДО)	Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура»
<p>Приобретение опыта в следующих видах деятельности детей:</p> <p>двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящем ущерба организму выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).</p>	<p>Ребенок овладевает основными культурными способами деятельности, проявляет инициативу и самостоятельность в разных видах деятельности – игре, общении, познавательно-исследовательской деятельности, конструировании и др.; способен выбирать себе род занятий, участников по совместной деятельности;</p> <p>Ребенок обладает установкой положительного отношения к миру, к разным видам труда, другим людям и самому себе, обладает чувством собственного достоинства; активно взаимодействует со сверстниками и взрослыми, участвует в совместных играх; способен договариваться, учитывать интересы и чувства других, сопереживать неудачам и радоваться успехам других, адекватно проявляет свои чувства, в том числе чувство веры в себя, старается разрешать конфликты;</p> <p>Ребенок обладает развитым воображением, которое реализуется в разных видах деятельности, и прежде всего в игре;</p> <p>Ребенок владеет разными формами и видами игры, различает условную и реальную ситуации, умеет подчиняться разным правилам и социальным нормам;</p> <p>ребенок достаточно хорошо владеет устной речью, может выражать свои мысли и желания, может использовать речь для выражения своих мыслей, чувств и желаний, построения речевого высказывания, в ситуации общения, может выделять звуки в словах, у ребенка складываются предпосылки грамотности;</p> <p>У ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими;</p>	<p><u>Ребенок научится:</u></p> <p>иметь представления о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;</p> <p>иметь представления об основных правилах личной гигиены;</p> <p>иметь представления о соблюдении техники безопасности на занятиях физической культурой;</p> <p>выполнять упражнения, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;</p> <p>выполнять комплекс дыхательных упражнений;</p> <p>выполнять комплекс утренней зарядки;</p> <p>играть в подвижные игры;</p> <p>выполнять передвижения по ходьбе, беге, прыжках разными способами;</p> <p>выполнять строевые упражнения.</p>

	<p>Ребенок способен к волевым усилиям, может следовать социальным нормам поведения и правилам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками, может соблюдать правила безопасного поведения и личной гигиены;</p> <p>Ребенок проявляет любознательность, задает вопросы взрослым и сверстникам, интересуется причинно-следственными связями, пытается самостоятельно придумывать объяснения явлениям природы и поступкам людей; склонен наблюдать, экспериментировать;</p> <p>Ребенок обладает начальными знаниями о себе, о природном и социальном мире, в котором он живет; знаком с произведениями детской литературы, обладает элементарными представлениями из области живой природы, естествознания, математики, истории и т.п.; ребенок способен к принятию собственных решений, опираясь на свои знания и умения в различных видах деятельности.</p>	
--	--	--

<sup>1</sup> Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура», представленные в Программе, сформированы на основе требований к результатам освоения ООП ДО, представленных в п.п. 2.6, 4.6 ФГОС ДО к реализации образовательной области «Физическое развитие» и планируемых результатов освоения курса, представленных в примерной образовательной программе «Преемственность».

## Раздел 2. Содержание учебного курса

### Модуль 1. Основы знаний о физической культуре (содержание модуля интегрировано в каждое тематическое занятие)

Связь занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности. Основные правила личной гигиены. Правила техники безопасности на занятиях физической культурой.

### Модуль 2. Способы физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью (32 учебных часа)

#### 1. Подвижные игры и упражнения.

**1.1. На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Змейка», «Пройди бесшумно», «Раки», «Через холодный ручей», «Не урони мешочек», «Альпинисты», «Выручи бельчонка», «Птички на дереве», «Товарищи – командиры».

**1.2. Организующие команды и приёмы:** «Становись – разойдись!», «Дружное звено», «Оловянные солдатики», «Смена мест».

**1.3. Акробатические упражнения:** перекаты в плотной группировке вперед – назад: «Колобок», «Неваляшка».

**1.4. Гимнастические упражнения:** передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз – «Пожарные на марше», горизонтально лицом к опоре – «Скалолаз»; ползание на четвереньках по гимнастической скамейке – «По узенькой дорожке» и переползание по-пластунски – «Разведчики»; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания – «После грозы»; передвижение по гимнастической скамейке на носках, боком приставными шагами – «По шаткому мосточку»; перешагивание через предметы «Переступи – не урони»; ходьба по наклонной гимнастической скамейке – «Спаси бельчонка».

**1.5. Танцевальные упражнения:** шаги с подскоком, перескоки с ноги на ногу; шаг польки, с притопом, приставные шаги; шаги и хлопки в различном ритме.

#### 2. Общеразвивающие физические упражнения.

**2.1. Исходные положения:** стойка скрестно – правая нога перед левой, стоя на коленях, лежа на животе.

**2.2. Имитационные упражнения (положения рук, ног, туловища и движения ими):** «Маятник», «Бокс», «Эспандер», «Футболист», «Насос», «Сапоги», «Дровосек», «Пили дрова», «Лодка качается», «Кот проснулся», «Косари», «Пловец», «Сядем по-турецки», «Качели», «Ласточка», «Мостик», «Березка», «Комбайн».

Комплексы ОРУ без предметов, с гимнастической палкой, обручем, мячами.

#### 3. Оздоровительные упражнения.

**3.1. Формирование осанки:** ходьба на носках, с предметами на голове; виды стилизованной ходьбы под музыку; упражнения на контроль осанки в движении: «Штангист», «Водонос», «Самолет», «Сбор фруктов», «Стрела», комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета: «Индеец в дозоре», «Летящая птица», «Любопытный котенок».

**3.2. Формирование свода стопы:** ходьба на носках, на пятках – «Танец на канате», на внешней стороне стопы – «Обезьянка». Захват мелких предметов пальцами ног – «Катание мячика», «Шарики и кольца», «Скатай коврик».

**3.3. Дыхательные упражнения:** нижнее дыхание (дыхание животом), среднее (грудное) дыхание, верхнее (ключичное) дыхание, полное дыхание; комплекс упражнений для формирования правильного дыхания – «Праздничные свечи», «Надув шарик», «мыльный пузырь».

**3.4. Упражнения для профилактики и коррекции нарушения зрения:** «Восьмерка», «Ходики», «Дирижёр».

**3.5. Психофизические упражнения:** упражнения на внимание – «Запрещенный цвет», «Поймай мяч», «Три стихии»; на наблюдательность – «Узнай, кто затайник»; на двигательную память – «Не ошибись!», «Конькобежец», «Фигурист», «Лыжник», «Фехтовальщик»; подвижные игры: «Вернись

на место», «Запрещенное движение», «Ухо – нос», «Кулак – ладонь», «Тряпичная кукла».

**3.6. На материале легкой атлетики:** «Карусель», «Салки – догонялки», «К своим флажкам», «Перемени предмет», «Караси и щука», «Третий лишний», «Метко в цель», «Охотники и утки», «Горелки».

**3.6.1. Ходьба:** обычным и гимнастическим шагом, приставными шагами, с поворотами на 360° - «Тропинка»; в полуприсяде – «Гномики идут за сокровищем»; в присяде – «Гусята».

**3.6.2. Бег:** с высоким подниманием бедра – «Цирковые лошадки»; с захлестом голени – «Веселый жеребенок»; с выносом прямой ноги вперед – «Деревянный человечек», с ускорением – «Быстрее ветра», «Змейка», «Челночок».

**3.6.3. Прыжки:** на двух ногах (на месте, с поворотами вправо и влево, кругом) – «Винтик», «Удочка»; на одной ноге (на месте, вперед, назад, через линию) – «С кочки на кочку», «Воробьишки»; с продвижением вперед и назад, левым и правым боком – «Козлики»; в длину и высоту с места, вверх из приседа – «Поймай комарика», «Кенгуру», «Зайцы в огороде».

**3.6.4. Броски:** большого мяча вверх – «Быстро за мячом»; с отскоком от пола – «Школа мяча»; на дальность двумя руками из-за головы, от груди – «Мяч водящему».

**3.6.5. Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте – «Кто дальше?»; в вертикальную и горизонтальную цель (с расстояния 4-5 м) – «Точно в цель», «Мяч о стенку», «Подвижная цель».

**3.7. На материале спортивных игр:**

**3.7.1. Футбол:** «Точная передача», «Кто быстрее», «Вызов номеров», «Салки футболом».

**3.7.2. Баскетбол:** «Бросай – поймай», «Мяч водящему», «Брось в корзину», «Мяч ловцу».

**3.7.3. Волейбол:** «У кого больше мячей», «Мяч через сетку».

**3.8. На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и облени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире», «Быстрый лыжник», «за мной».

Организующие команды и приемы: «Льжи на плечо!», «Льжи под руку!», «Льжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

### Раздел 3.

#### Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№ п/п	Название модуля, темы	Кол-во часов
<b>Лёгкая атлетика. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.</b>		<b>8</b>
1	Вводный инструктаж по ТБ. ТБ на занятиях по легкой атлетике, подвижным играм, спортивным играм. Оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
2	Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу. Размыкание, повороты направо, налево. Теория: здоровье и физическое развитие человека.	1
3	Бег 30 м. Команды: «На старт!», «Марш». Подвижные игры.	1
4	ОРУ с предметами. Напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Дыхательные упражнения.	1
5	Освоение ловли, передачи и бросков мяча. Подвижные игры.	1
6	Метание мяча в цель с 4-5 метров.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Подвижные игры.	1
8	Преодоление бегом препятствий (3-4 препятствия).	1
<b>Гимнастика</b>		<b>8</b>
9	Инструктаж по ТБ на занятиях гимнастикой. Оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
10	Обучение прыжкам со скакалкой.	1
11	Группировка, перекаты в группировке из положения лежа на животе и упор стоя на коленях.	1
12	Комплекс упражнений на развитие гибкости. Теория: средства развития правильной осанки. Подвижные игры.	1
13	Вис, стоя, спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами на низкой перекладине.	1
14	ОРУ с набивными мячами (1 кг). Теория: оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
15	ОРУ с набивными мячами (1 кг). Теория: оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
16	Преодоление препятствий.	1
<b>Лыжная подготовка</b>		<b>9</b>
17	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
18	Техника ступающего шага без палок. Теория: закаливание и его значение.	1
19	Повороты на месте переступанием.	1
20	Одноопорное скольжение без палок с размашистым движением рук.	1
21	Косой подъем на склон и спуск в низкой стойке.	1
22	Техника скользящего шага с палками и без палок.	1
23	Развитие скоростно-силовых качеств в эстафете без палок и с палками.	1

24	Техника скользящего шага с палками и без палок.	1
25	Техника подъемов ступающим шагом и спусков в низкой стойке с палками и без палок. Техника скользящего шага с палками.	1
<b>Лёгкая атлетика. Подвижные игры. Элементы спортивных игр.</b>		<b>7</b>
26	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетикой и спортивными играми. Теория: оказание первой медицинской доврачебной помощи.	1
27	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега с 6-8 шагов.	1
28	Перестроение из одной шеренги в две после расчета. Способы различных видов ходьбы с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий, по разметкам.	1
29	Прыжки в длину с разбега (с 5-7 шагов).	1
30	Ведение мяча стоя на месте и в движении шагом.	1
31	Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания.	1
32	Игра «русская лапта». Правила составления комплексов упражнений на развитие основных физических качеств.	1
<b>Итого</b>		<b>32</b>

Пронумеровано и  
Прошнуровано  
Директор МБОУ СОШ № 95  
Е.В. Репина

