**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад**

**п. Холмогоровка**

 Согласовано: Утверждено:

 на педагогическом совете приказом заведующего МАДОУ

 № 1 от 31.08.2022 г. Детским сад п. Холмогоровка

 от 31.08.2022 г.№

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область**

**«Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность»**

**(средняя группа, третий год обучения)**

на 2022 – 2023 учебный год

 Разработчик: Матвеева Е.Н., инструктор по физической культуре,

п. Холмогоровка 2022 г.

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   |   | стр.  |
| 1 2 3 4 5 6  | Пояснительная записка Цель и задачи программы, ее место в образовательном процессе Содержание программы Учебно – тематическое планирование Требования к результатам освоения программы Условия реализации. Учебно-методическое и материальнотехническое обеспечение.  | 3 5 6 8 8 10  |

**1. Пояснительная записка**

 Рабочая программа по Образовательной области «Физическое развитие» модуль «Двигательная деятельность» для детей 4-5 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ Детский сад п. Холмогоровка, и составлена на основе образовательной программы дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой/, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования на основании Приказа Минобрнауки России от 17.10.2013 N 1155 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования"

(Зарегистрировано в Минюсте России 14.11.2013 N 30384).

 Настоящая рабочая программа ориентирована на решение значимых проблем физического воспитания, среди которых неблагоприятные тенденции к ухудшению показателей здоровья, снижению уровня физической подготовленности, двигательной активности детей и неудовлетворённость занятиями физической культурой.

Необходимо развивать физическую культуру дошкольника, предусматривая в первую очередь, формирование отношения к двигательной активной деятельности, интереса и потребности в физическом самосовершенствовании, получение удовольствия от игр, упражнений, от занятий.

Программа направлена на создание ребёнку эмоционально комфортного состояния и благоприятных условий для развития индивидуальности, позитивных личностных качеств, что обеспечивается оптимальной интенсивностью двигательных, физических и психических нагрузок, отрицанием принудительных методов физического воспитания, использованием нетрадиционных подходов к построению и содержанию занятий, позволяющих постоянно поддерживать интерес к ним детей, индивидуализировать подход к каждому ребенку. Решение задач физического развития осуществляется в организованных педагогом видах деятельности - развивающих и образовательных игровых ситуациях, двигательных рассказах, образовательной деятельности с использованием средств детского фитнеса (ритмической гимнастики, игрового стретчинга), досугах, праздниках, днях здоровья, в процессе выполнения детских проектов, а также и в свободной самостоятельной двигательной деятельности в условиях предметно-пространственной среды в специально организованных физкультурных уголках, физкультурном зале, групповых площадках.

Проведение физкультурных занятий по инновационным методикам безусловно помогает совершенствовать двигательные навыки, поддерживать интерес к движениям.

В данной рабочей программе раскрывается содержание работы по физическому развитию детей 4-5 лет.

***Возрастные и индивидуальные особенности развития детей 4-5 лет.***

В возрасте 4–5 лет у детей происходит дальнейшее изменение и совершенствование структур и функций систем организма. Темп физического развития остается таким же, как и в предыдущий год жизни ребенка.

*Скелет дошкольника* отличается гибкостью, так как процесс окостенения еще не закончен. В связи с особенностями развития и строения скелета детям 4–5 лет не рекомендуется предлагать на физкультурных занятиях и в свободной деятельности силовые упражнения. Необходимо также постоянно следить за правильностью принимаемых детьми поз. Продолжительное сохранение статичной позы может вызвать перенапряжение мускулатуры и в конечном итоге привести к нарушению осанки. Поэтому на занятиях, связанных с сохранением определенной позы, используются разнообразные формы физкультурных пауз.

В процессе роста и развития разные *группы мышц развиваются* неравномерно: сначала крупные мышечные группы, потом мелкие. Следует по возможности развивать у детей мускулатуру предплечья и кисти.

Если у детей 2–4 лет преобладал брюшной *тип дыхания*, то к 5 годам он начинает заменяться грудным. Носовые и легочные ходы у детей сравнительно узки, что затрудняет поступление воздуха в легкие. Дыхательные движения в дискомфортных условиях не могут обеспечить полной потребности ребенка в кислороде. Вот почему важно, чтобы сон, игры и занятия проводились в теплое время года на воздухе.

В этом возрасте *ритм сокращений сердца* легко нарушается, поэтому при физической нагрузке сердечная мышца быстро утомляется. Важно не допускать утомления ребят, вовремя снижать нагрузку и менять характер деятельности.

К 4–5 годам у ребенка возрастает *сила нервных процессов*. Но малышам трудно сопровождать словами игровые действия или воспринимать указания, объяснения воспитателя в процессе выполнения гимнастических упражнений, рисования, конструирования и даже одевания.

Незавершенность строения центральной нервной системы объясняет большую чувствительность у дошкольников к шуму. В дошкольных учреждениях необходимо приучать детей правильно пользоваться игрушками, осторожно переносить стулья, разговаривать негромко.

На пятом году жизни повышается самостоятельность действий, умозаключений. Однако нервные процессы у ребенка еще далеки от совершенства. *Преобладает процесс возбуждения.* Так, при нарушении привычных условий жизни, утомлении это проявляется в бурных эмоциональных реакциях, несоблюдении правил поведения.

Вместе с тем именно к пяти годам усиливается эффективность педагогического воздействия, направленного на концентрацию нервных процессов. Поэтому на занятиях и в быту следует предлагать упражнения, совершенствующие реакции ребенка на какой-либо сигнал: вовремя остановиться, изменить направление или темп движения и т. д.

Внимание становится всё более устойчивым. Именно в этом возрасте дети *начинают активно играть в игры с правилами*: настольные (лото, детское домино) и подвижные (прятки, салочки). С нарастанием осознанности и произвольности поведения, постепенным усилением роли речи (взрослого и самого ребёнка) в управлении поведением ребенка становится возможным решение более сложных задач в области безопасности. Но при этом взрослому следует учитывать несформированность волевых процессов, зависимость поведения ребёнка от эмоций, доминирование эгоцентрической позиции в мышлении и поведении.

**2. Цель и задачи программы, её место в образовательном процессе**

**Целью** педагогической деятельности по достижению эффективности реализации рабочей программы является формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой и содействие гармоничному физическому развитию ребенка через организацию свойственных возрасту видов детской деятельности и создание развивающей предметно-пространственной среды.

**Задачами** образовательной деятельности на данном возрастном этапе являются:

* развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений, соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их выполнение, самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения, ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки;
* целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость;
* формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.

Данная рабочая программа является базой для реализации основной общеобразовательной программы, представляет собой оптимальные психолого-педагогические условия для формирования не только физической культуры ребёнка, но и его личностного развития. Интегрируется с различными образовательными областями, что проявляется в переносе осваиваемых ребёнком двигательных навыков в другие виды деятельности, в использовании общих приёмов, стимулирующих самостоятельность и творческую инициативу, с одной стороны. А в свою очередь в двигательной активности дети могут использовать опыт, полученный при освоении других областей.

**3. Содержание программы**

**Раздел 1. Овладение основами двигательной культуры**

**Тема 1.** Теоретические сведения. Знакомство с новыми понятиями, спортивной терминологией, активизация словаря ребенка, обучение физическим упражнениям.

**Тема 2. Построения**: построение в колонну по одному по росту, перестроения из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего, самостоятельное перестроение в звенья на ходу по зрительным ориентирам, повороты переступанием в движении и на месте направо, налево и кругом на месте.

**Тема 3. Общеразвивающие упражнения:** традиционные четырехчастные общеразвивающие упражнения с четким сохранением разных исходных положений в разном темпе (медленном, среднем, быстром), выполнение упражнений с напряжением, с разными предметами с одновременными и поочередными движениями рук и ног, махами, вращениями рук; наклоны вперед, не сгибая ноги в коленях, наклоны (вправо, влево), повороты.

**Тема 4. Основные движения:** представления о зависимости хорошего результата в упражнении от правильного выполнения главных элементов техники: в беге — активного толчка и выноса маховой ноги; в прыжках — энергичного толчка и маха руками вперед — вверх; в метании — исходного положения, замаха; в лазании — чередующегося шага при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом, подводящие упражнения.

***Ходьба и упражнения в равновесии:*** ходьба с сохранением правильной осанки, заданного темпа (быстрого, умеренного, медленного), ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сводах стопы, в полуприседе, с поворотами, с заданиями для рук, с перешагиванием через предметы ( высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30, ширина 25), с предметами в руках, на голове, ходьба спиной вперёд, «змейкой», со сменой темпа, ходьба приставным шагом; сохранение равновесия после вращений, или в заданных положениях: стоя на одной ноге, на приподнятой поверхности

***Бег:*** бег с энергичным отталкиванием мягким приземлением и сохранением равновесия, бег в колонне по одному и парами, соразмеряя свои движения с движениями партнера, «змейкой» между предметами, со сменой ведущего и темпа, между линиями, с высоким подниманием колен; со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); на скорость (15— 20 м, 2—3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40—60 м (3—4 раза); челночный бег (5х3=15), ведение колонны.

***Прыжки:*** прыжки на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе — ноги врозь; с хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед), вперед-назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы высотой 5—10 см; прыжки в длину с места (50-70 см); вверх с места (впрыгивание на высоту 15—20 см.).

***Бросание, ловля, метание:*** прокатывание мячей, обручей дpyг другу между предметами, бросание мяча друг другу снизу, из-за головы и ловля его (на расстоянии 1,5 м); перебрасывание мяча двумя руками : из-за головы и одной рукой через препятствия (с расстояния 2 м), бросание мяча вверх, о землю и ловля его двумя руками (3-4 раза подряд), отбивание мяча о землю правой и левой рукой (не менее 5 раз подряд), метание предметов на дальность (не менее 3,5-6,5 м), в горизонтальную цель (с расстояния 2-2,5 м) правой и левой рукой, в вертикальную цель (высота центра мишени 1,5 м) с расстояния 1,5-2 м.

***Ползание, лазанье:*** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 10 м), между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом, змейкой, по горизонтальной и наклонной доске, скамейке, по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками, ползание на четвереньках, опираясь на стопы и ладони; подлезание под веревку, дугу (высота 50 см) правым и левым боком вперед, по наклонной доске с опорой на стопы и ладони, пролезание в обруч, перелезание через бревно, гимнастическую скамейку, лазанье по гимнастической стенке (перелезание с одного пролета на другой вправо и влево) чередующимся шагом.

**Тема 5. Подвижные игры:** правила, функции водящего, игры с элементами соревнования, подвижные игры и игровые упражнения на развитие крупной и мелкой моторики рук, быстроты реакции, скоростно силовых качеств, координации, гибкости, равновесия, ориентировку в пространстве.

**Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения:** танцевальные позиции (исходные положения); элементы народных танцев; разный ритм и темп движений; элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу, ритмичные движения в соответствии с характером и темпом музыки, выполнение знакомых, разученных ранее упражнений и цикличных движений под музыку, кружение по одному, парами, «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп, постановка ноги на пятку, на носок.

**Тема 7. Спортивные упражнения*:*** скольжение по ледяным дорожкам на двух ногах самостоятельное, катание на санках (подъем с санками на горку, скатывание с горки, торможение при спуске; катание на санках друг друга), катание на двух- и трехколесном велосипеде: по прямой, по кругу, «змейкой», с поворотами.

**Раздел 2. Диагностика.**Мониторинг достижения детьми планируемых результатов проводится 2 раза в год. В процессе наблюдения за деятельностью детей делается вывод о соответствии одному из уровней достижения планируемых результатов: высокому, среднему, низкому.

1. **Учебно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование раздела, темы  | объем учебного материала, %  | Количество ак. часов  |
| **Раздел 1.** Овладение основами двигательной культуры  | **96**  | **103,68**  |
| Тема 1.Теоретические сведения  | **1**  | **1,08**  |
| Тема 2. Построения  | **2**  | **2,16**  |
| Тема 3.Общеразвивающие упражнения  | **3**  | **3,24**  |
| Тема 4. Основные виды движений *ходьба,*  *упражнения в равновесии бег* *прыжки* *катание, бросание, ловля ползание, лазание*  | **69** 2 12 10 14 15 16  | **74,52** 2,16 12,96 10,8 15,12 16,20 17,28  |
| Тема 5. Подвижные игры  | **14**  | **15,12**  |
| Тема 6. Музыкально-ритмические упражнения  | **5**  | **5,4**  |
| Тема 7. Спортивные упражнения  | **2**  | **2,16**  |
| **Раздел 2.** Диагностика  | **4**  | **4,32**  |
| **Итого**  | **100**  | **108**  |

1. **Требования к результатам освоения программы**

***Что нас радует:***

* в двигательной деятельности ребенок проявляет хорошую координацию, быстроту, силу, выносливость, гибкость;
* уверенно и активно выполняет основные элементы техники основных движений, общеразвивающих упражнений, спортивных упражнений, свободно ориентируется в пространстве, хорошо развита крупная мелкая моторика рук;
* проявляет интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями, настойчивость для достижения хорошего результата, потребность в двигательной активности;
* переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
* самостоятельная двигательная деятельность разнообразна;
* проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных

играх;

* с интересом стремится узнать о факторах, обеспечивающих здоровье, с удовольствием слушает рассказы и сказки, стихи о здоровом образе жизни, любит рассуждать на эту тему, задает вопросы, делает выводы;
* может элементарно охарактеризовать свое самочувствие, привлечь внимание взрослого в случае недомогания.

***Вызывает озабоченность и требует совместных усилий педагогов и родителей***

* двигательный опыт (объем основных движений) беден;
* допускает существенные ошибки в технике движений, не соблюдает заданный темп и ритм, действует только в сопровождении показа воспитателя, затрудняется внимательно воспринять показ педагога, самостоятельно выполнить физическое упражнение;
* нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует;
* движения недостаточно координированы, быстры, плохо развита крупная и мелкая моторика рук;
* испытывает затруднения при выполнении скоростно-силовых, силовых упражнений и упражнений, требующих проявления выносливости, гибкости;
* интерес к разнообразным физическим упражнениям, действиям с различными физкультурными пособиями нестойкий. Потребность в двигательной активности выражена слабо;
* не проявляет настойчивость для достижения хорошего результата при выполнении физических упражнений, не переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность;
* у ребенка наблюдается ситуативный интерес к правилам здорового образа жизни и их выполнению.

***Минимальные результаты:***

|  |  |
| --- | --- |
| Бег 30 м  | 9,5- 10 сек  |
| Прыжок в длину с места  | 0,5 м  |
| Бросание предмета 100 г  | 5,5 м  |
| Бросание набивного мяча из-за головы двумя руками  | 1,3 м  |
| Прыжок в глубину  | 0,4 м  |

**6. Условия реализации. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

|  |  |
| --- | --- |
| обеспечение  | название  |
| технические средства  | музыкальный центр, проектор, интерактивная доска, интерактивный пол, интерактивный стол Smart Active Table  |
| компьютерные программы  | Microsoft Office Word 2010, Microsoft Office Power Point 2010, IQ Board, Smart Notebook 11, Paint  |
| наглядные пособия  | Авдеева Н.А., Стеркина Р.Б. Комплект наглядных пособий «Правила безопасности для детей», М.,2008 Иванова С.А. Демонстрационный материал для ДОУ. Чувства и органы чувств. М., 2006 Распопов А.Г. Дидактический материал в картинках. Какие бывают службы помощи. М., 2008 Семаго Н.Я. Демонстрационный материал. Формирование представлений о схеме тела. М., 2005 Видео- пособие. Физкультурно- оздоровительная работа в ДОУ. Волгоград, 2010 схемы ОВД, пиктограммы видов спорта, схемы ОВД, круговых тренировок  |
| аудио - пособия  | Т. Суворова. Танцевальная ритмика для детей CD диск №1, Спортивные Олимпийские танцы для детей диск №2. С.-П.: 2008, аудиотека музыкальных файлов из интернет ресурсов  |
| дидактические материалы  | картотека элементов спортивных и подвижных игр, в том числе для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, картотека упражнений игрового стретчинга, картотека дыхательных упражнений  |

* 1. ***Основное учебное оборудование***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Назначение  |  Перечень основного оборудования  |  размер  | количество  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Для НОД в физкультур ном зале  | Для общеразвивающих упражнений: * обруч пластмассовый
* обруч пластмассовый
* кольца плоские
* игрушки мягкие
* кубики
* палка гимнастическая
* лента гимнастическая
* флажок
* мяч резиновый большой
* мяч резиновый средний
* мяч-ёж
* шнур короткий
* кегли
* мешочки с песком

 Для ходьбы, бега, равновесия: * скамья гимнастическая

  * канат- змейка
* доска с зацепами
* набор разновысоких кочек
* балансир «Черепаха»
* набор - конструктор «Река»
* подушка балансировочная Для прыжков:
* гимнастический набор (палки, клипсы, конусы)
* мат гимнастический

«Классики» * мат гимнастический с разметкой
* мат гимнастический  мат гимнастический
* мат гимнастический складной
* скакалка длинная
* подушки плоские

Для метания, катания, бросания, ловли: * кольцеброс (набор)
* мяч утяжеленный (набивной
 |  d =60 см d =70 см d = 15см  6 х 6х 6 см l = 70 см   d = 20 см d = 15 см d = 8 см l = 50 см  200 г   200 х 25х 4см, h = 35см  l = 300 см 300 cм х 20см            250х100х10см 150х80х10см 120х80 l = 200см 50 х 25 х 4 см      |  30 10 20 30 40 30 40 40 40 20 20 20 20 20   6   1 2 2 1 2 15  4  1 1 2 1 2 35 10     2  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 1кг) * мяч малый –ёж
* мяч малый –ёж
* мяч баскетбольный
* мешочки  мешочки
* обруч плоский
* обруч плоский

Для ползания и лазания: * дуга большая металл
* дуга малая металл
* дуга малая
* валики
* детский спортивный комплекс «Юниор» (канат, верёвочная лестница, лестница, кольца для метания, бросания)
* набор мягких модулей с брусом
* туннель сборно-разборный
* туннель «Гусеница»

 Нетрадиционное оборудование: * «лыжи» из линолеума
* фартуки –«ловишки»
* цели в виде яблока, ореха
* цветные дорожки из пробок
* круги плоские из линолеума  ракетки для настольного тенниса Для игр:
* маски, элементы костюмов
* насос ручной
* насос ножной
* лента сантиметровая
* секундомер
* свисток
* бубен
* набор модулей мягкий

(комплект из 17 предметов * мяч волейбольный
 |  d= 8см d=6см № 5 200г 250г d =60 см d= 40 см  h = 70 см h= 45 см произвольный d =25см,140см       d= 60см, l=180 d= 50см, l=150       d = 30 см                | 12  30 14 4 25 15 3 2  2 2 4 4 2    1  2 2   4 2 2 8 20 10    2 1 1 1 1 1 1   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | * мяч футбольный
* ленточка
* лыжа пластмассовая
* клюшка пластмассовая
* шайба пластмассовая
* волан
* теннисный мяч
* мяч для настольного тенниса
* набор для настольного тенниса
* набор для бадминтона

 * самокат
* санки
 |     | 2 8 20 4 10 4 10 20 15 3 10  2 2  |
| Для ОД в тренажёрном зале     | * батут детский

 * батут детский

 * велотренажер
* беговая дорожка механическая
* скамья для жима
* тренажер «Бегущая по волнам»
* тренажер «Гребля»
* тренажер «Степпер»
* тренажер «Твистер» Тренажеры простейшего типа:
* гантели
* гантели
* гантели
* диск «Здоровье»
 | d=150см, h=25cм d=200см, h=25см         1,5кг 1кг 0,5 кг  | 1  1  1 1 1 1 1 1 1  2 2 40 5  |
| Для занятий корригиру ющей гимнастикой  | * попрыгунчики
* дорожка массажная
* коврик массажный
* коврик массажный
* полусфера
* фитбол  фитбол
* мяч -хоп
* мяч -хоп
* мяч -хоп
* диски тактильные
 |  150 см х 20 см 30см х30 см орто- пазл d = 60 cм d = 55cм d = 50 cм d = 45cм d = 35cм d = 26 см  | 10 2 2 2 1. 1
2. 4

10 6 15  |

* 1. ***Список литературы***
		1. Бабаева Т.И., А. Г. Гогоберидзе, Солнцева О.В. Детство. Программа развития и воспитания детей в детском саду. - С.-П.: Детство- Пресс, 2017.
		2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
		3. Воронина Л.П., Червякова Н.А. Картотеки артикуляционной и дыхательной гимнастики. массажа и самомассажа. - С.-П.: Детство- Пресс, 2015.
		4. Грядкина Т. С. Образовательная область «Физическое развитие». - С.-П.: Детство- Пресс, 2016.
		5. Кириллова Ю.А. Сценарии физкультурных досугов и спортивных праздников для детей логопедических групп с диагнозом ОНР и детей массовых групп детского сада от 3 до 7 лет. - С.-П.: Детство- Пресс, 2012.
		6. Литвинова О.М. Система физического воспитания в ДОУ. - Волгоград: Учитель, 2007.
		7. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2016.
		8. Пензулаева Л.И. Фuзическая культура в детском саду: Средняя группа. –– М.: Мозаика-Синтез, 2016.
		9. Силантьева С.В. Игры и упражнения для свободной двигательной деятельности детей дошкольного возраста. - С.-П.: Детство- Пресс, 2013.
		10. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. - М.: Мозаика-Синтез, 2016.

11.Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е. Г. Са- Фи-Дансе. Танцевально-игровая гимнастика для детей. - С.-П.: Детство-Пресс, 2007.

12. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.