# Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад п. Холмогоровка

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано на заседании педагогического совета МАДОУ Детского сада п. Холмогоровка № 1 от «31» августа 2022 г.   | Утверждено приказом заведующего по МАДОУ Детскому саду п. Холмогоровка протокол № 1 от «31» августа 2022 г.   |

#  РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Образовательная область**

**«Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность»**

**(старшая группа, четвертый год обучения)**

на 2022– 2023 учебный год

Разработчик:

Инструктор по физической культуре Матвеева Е.Н.

п. Холмогоровка

2022 г.

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание разделов**   | **Страницы**   |
| **1.** **Пояснительная записка**  | 3  |
| **2.** **Планируемые результаты освоения дисциплин (модулей)**  | 3  |
| **3.** **Содержание дисциплин (модулей)**  | 3  |
| **4.** **Календарно-тематическое планирование**  | 4  |
| **5.** **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения** **образовательной деятельности**   | 5    |

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее - Программа) по «Двигательной деятельности» для детей 5-6 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ Детский сад п. Холмогоровка, и составлена на основе использования 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).

**Цель:** обеспечение разностороннего физического развития дошкольников старшего возрастапосредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Накапливать и обогащать двигательный опыт детей: добиваться осознанного, активного, с должным мышечным напряжением выполнения всех видов упражнений (основных движений, общеразвивающих упражнений); учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей; побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности.
* Развивать у детей физические качества: общую выносливость, быстроту, силу, координацию, гибкость.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Прививать стойкий интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

## 2. Планируемые результаты освоения модуля

* Ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп.
* Лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа.
* Прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места не менее 80 см,с разбега не менее 100 см; в высоту с разбега не менее 40 см; прыгать через короткую и длинную скакалку.
* Метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5 – 9 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 3 – 4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние– 6 м).
* Сохранять устойчивое равновесие при выполнении упражнений на ограниченной площадиопоры.
* Перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге,

выполнять повороты направо, налево, кругом.

##  3. Содержание образовательной деятельности программы

**Самостоятельные перестроения**.Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, подиагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение**.Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лёжа на животе и спине.

**Положение и движение головы**:вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны(4– 5 раз), вращения.

**Положения и движения рук**.Одновременные и попеременные; однонаправленные иразнонаправленные – вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочерёдно вперёд – назад); подъём рук вперёд – вверх со сцепленными в замок пальцами

(кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8 – 10 раз).

**Положение и движения туловища.** Повороты,наклоны вперёд,назад,в стороны,вращения.

**Положения и движения ног**. Приседания(до40раз),махи вперёд–назад,держась заопору; выпады вперёд, в стороны, вверх; подскоки на месте Упражнения с отягощающими предметами – мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1кг).

**Групповые упражнения.** Построение в колонну по одному,в шеренгу,круг**,** перестроение в колонну по два, по три, равнение в затылок, в шеренге. Размыкание в колонне, шеренги на вытянутые руки. Повороты направо, налево, кругом переступанием, прыжком.

**Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, наклоняться вперед касаясь руками пола, в приседе двигать ногами, группироваться.

**Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса.** Приседать,поднимать прямые ноги вперед, в сторону, захватывать пальцами ног предметы .

 приподнимать и опускать их.

**Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба в полуприседе,с перекатом с пятки наносок, с задержкой на носке («петушиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положениями рук), с закрытыми глазами (3 – 4 м). Ходьба через предметы (высотой 20 – 25 см), по наклонной доске. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по шнуру (8 – 10 м), бревну, с мешочком на голове (500 г).

**Бег.** На носках,с высоким подниманием колен,через и между предметами,со сменойтемпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересечённой местности. Бег в быстром темпе 10 м

(3 – 4 раза), 20 – 30 м (2 – 3 раза), челночный бег.

**Прыжки.** На месте:ноги скрестно–ноги врозь;одна нога вперёд,другая назад;попеременно на правой и левой ноге 4 – 5 м. Прыжки через 5 – 6 предметов на двух ногах (высота 15 – 20 см), вспрыгивание на предметы. Подпрыгивание до предметов. Прыжки в длину с места (80 – 90 см), в высоту (30 – 40 см) с разбега 6 – 8 м; прыжки в глубину в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, через короткую скакалку, вращая её вперёд и назад.

**Бросание, ловля и метание.** Прокатывание мяча одной и двумя руками из разныхисходных положений между предметами (ширина 40 – 30 см, длина 3– 4). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4 – 6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5 – 6 м). Перебрасывание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными способами. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5 – 4 м. Метание вдаль на 5 – 9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках,толкая головой мяч по скамейке.Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперёд с помощью рук и ног, сидя на бревне. Ползание и перелезание через предметы (скамейки, брёвна). Подлезание под дуги, верёвки. Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по верёвочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

**Катание на санках.** с горки по одному и парами;катание по ровному месту друг друга. **Катание на велосипеде.** По прямой,

Повороты направо, налево. Катание на самокате, отталкиваясь одной ногой.

**4. Календарно-тематическое планирование**

 Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  |  **Раздел, тема**  | **Кол-во**  |
| **п/п**  |   | **часов**  |
|    |  **Раздел «Основные движения»**   | **35**   |
| 1.  | **Тема**:Самостоятельные перестроения  | 5  |
| 2.   | **Тема:** Ходьба и упражнения в равновесии   | 6  |
| 3.   | **Тема:** Бег   | 6  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 4.   | **Тема:** Прыжки   | 6  |
| 5.   | **Тема:** Бросание,ловля,метание   | 6   |
| 6.   | **Тема**:Ползание и лазание  | 6  |
|    |  **Раздел «Общеразвивающие упражнения»**   | **12**   |
| 7.   | **Тема**:Исходные положения   | 2   |
| 8.   | **Тема:** Положения и движения головы   | 2   |
| 9.   | **Тема:** Положения и движения рук   | 2   |
| 10.   | **Тема:** Положение и движения туловища   | 3   |
| 11.   | **Тема:** Положение и движение ног  | 3  |
|    |  **Раздел «Спортивные упражнения»**   | **10**   |
| 12.   | **Тема:** Катание на санках   | 3   |
| 13.   | **Тема:** Катание на двух и трехколёсном велосипеде   | 7   |
|    | **Раздел «Упражнения на развитие физических качеств»**   | **15**  |
| 14.   | **Тема:** Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств  |    | 3  |
| 15.   | **Тема**:Упражнения на развитие силы   |    | 2   |
| 16.   | **Тема:** Игровые упражнения на развитие быстроты   |    | 2   |
| 17.   | **Тема:** Упражнения на развитие выносливости   |    | 3   |
| 18.   | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости   |    | 2   |
| 19.   | **Тема:** Упражнения на развитие ловкости   |    | 3   |
|    | **Раздел «Подвижные игры»**   |    | **36**  |
| 20.   | **Тема:** Игры с бегом,прыжками,метанием,Лазанием и эстафеты.  | ползанием,   | 10   |
| 21.   | **Тема:** Народные игры  |    | 5  |
| 22.   | **Тема:** Городки  |    | 6  |
| 23.   | **Тема:** Баскетбол   |    | 6   |
| 24.   | **Тема**:Хоккей   |    | 3   |
| 25.   | **Тема:** Футбол   |    | 6   |
| **Всего**   | **108**   |

##

##  5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

##  5.1. Технические средства обучения

##

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **№** **п/п**  |  **Наименование**   | **Кол-во**  |
| 1.  |  Символы Сочи  | 3  |
| 2.  |  Олимпийский флаг  | 1  |
| 3.  |  Коврик Здоровья  | 1  |
|  4.  | Шлемы для катания на велосипеде  | 7  |
|  5.  | Черепаха напольная (для коррекции осанки)  | 1  |
| 6.  |  Дорожка массажная  | 1  |
| 7.  |  Мячи резиновые цветные  | 5  |
| 8.  |  Кегли игра  | 1  |
| 9.  |  Мяч большой с ручками  | 4  |
| 10.  |  Мячи резиновые цветные  | 24  |
| 11.  |  Мячи резиновые маленькие  | 9  |
| 12.  |  Мячи резиновые легкие  | 14  |
| 13.  |  Мячи массажные маленькие  | 28  |
| 14.  |  Мяч футбольный  | 4  |

 5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 15. |  Мячи баскетбольные  | 5  |
| 16. |  Ориентиры  | 2  |
| 17. |  Игры «Кегли»  | 1  |
| 18. |  Тропинка «Здоровья» мягкая  | 2  |
| 19. |  Дорожка массажная  | 4  |
| 20. |  Модули набивные (большие)  | 8  |
| 21. |  Модули набивные (маленькие)  | 9  |
| 22. |  Маты маленькие  | 2  |
| 23. |  Мат большой  | 1  |
| 24. |  Обручи  | 22  |
| 25. |  Скакалки  | 20  |
| 26. |  Дуги квадратные  | 8  |
| 27. |  Мячи большие с ручками  | 2  |
| 28. |  Тренажер «Велосипед»  | 1  |
| 29. |  Черепаха напольная дидактическая мягконабивная  | 1  |
| 30. |  Беговая дорожка  | 1  |
| 31. |  Мячи большие  | 2  |
| 32. |  Мячи маленькие  | 5  |
| 33. |  Шарики СУ-Джок  | 15  |
| 34. |  Диск Здоровья  | 1  |
| 35. |  Дорожка Здоровья  | 1  |
| 36. |  Дорожка Здоровья (в сумке)  | 1  |
| 37. |  Палки гимнастические  | 20  |

 **5.2. Список литературы**

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО ПРЕСС», 2017 г.
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2017 г.
3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2017 г.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2018.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2– 7 лет, М.:

 «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018 г.

7. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М., 2018 г. 8. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.

6