# 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