**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад «Солнышко»**

Согласовано на заседании педагогического Утверждено

приказом заведующего по

совета МАДОУ детского сада «Солнышко» МАДОУ детскому саду

«Солнышко»

протокол № 1 от «31» августа 2022 г. № 60 от «31» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯПРОГРАММА**

**Образовательная область «Физическое развитие» Модуль «Двигательная деятельность» (старшая группа, четвертый год обучения)**

на 2022– 2023 учебный год

Разработчики: Рязанцева Л.В.,

воспитатель первой квалификационной категории

п. Коврово

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** | 5 |
| **образовательной деятельности** | |  |
|  |  |  |

2

**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 «Солнышко», 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 площади

опоры.

* Перестраиваться в колонну по три, четыре, равняться, размыкаться в колонне, шеренге,

выполнять повороты направо, налево, кругом.

1. **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

* поочерёдно вперёд – назад); подъём рук вперёд – вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8 – 10 раз).

3

**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 позвоночкика.** 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), вспрыгиваниена 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 |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 | ползанием, | 10 |
|  |  |  |  | эстафеты. |  |  |
|  | 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** |  |  |
|  | **№** |  |  | **Наименование** |  | **Кол-во** |
| **п/п** | |  |  |  |  |  |
| 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. Комплексная образовательная программа дошкольного образования от 0 до 7лет. 6 изд., испр. ФГОС. Год издания: 2021
2. Детство: примерная основная общеобразовательная программа дошкольного

образования/Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, З.А. Михайлова и др. – СПб.: ООО

«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 г.

1. Детство: Примерная образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберидзе, О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
2. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА – СИНТЕЗ», 2018 г.
3. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2018 г.
4. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2019.

Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2– 7 лет, М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018 г.

1. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М., 2018 г.

6