**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**

**Модуль «Двигательная деятельность»**

**(подготовительная группа, пятый** **год обучения)**

на 2022– 2023 учебный год

Разработчики: Лебедева Н.А.,

воспитатель высшей квалификационной категории

п. Коврово

2022 г.

1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **СОДЕРЖАНИЕ** |  |
| **Содержание разделов** | | **Страницы** |
|  |  |  |
| **1.** | **Пояснительная записка** | 3 |
| **2.** | **Планируемые результаты освоения дисциплин (модулей)** | 3 |
| **3.** | **Содержание дисциплин (модулей)** | 3 |
| **4.** | **Календарно-тематическое планирование** | 5 |
| **5.** | **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения** | 6 |
| **образовательной деятельности** | |  |
|  |  |  |

2

**1.Пояснительная записка**

Рабочая программа (далее - Программа) по «Двигательной деятельности » для детей 6-7 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:**

* Развивать умение точно, энергично и выразительно выполнять физические упражнения, осуществлять самоконтроль, самооценку, контроль и оценку движений других детей, выполнять элементарное планирование двигательной деятельности;
* Развивать и закреплять двигательные умения и знания правил в спортивных играх и спортивных упражнениях; закреплять умение самостоятельно организовывать подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами; развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений.
* Развивать физические качества (силу, гибкость, выносливость), особенно - ведущие в этом возрасте быстроту и ловкость-координацию движений.
* Формировать осознанную потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
* Формировать представления о некоторых видах спорта, развивать интерес к физической культуре и спорту.
* Воспитывать ценностное отношение детей к здоровью и человеческой жизни, развивать мотивацию к сбережению своего здоровья и здоровья окружающих людей.
* Развивать самостоятельность в применении культурно-гигиенических навыков, обогащать представления о гигиенической культуре.

1. **Планируемые результаты освоения модуля**

Результатом освоения программы являются умения ребенка: самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения; выполнять общие упражнения

активно, с напряжением, из разных исходных положений; сохранять динамическое и

статическое равновесие в сложных условиях; метать предметы правой и левой рукой на

расстояние 6 – 12 м, в вертикальную и горизонтальную цели с расстояния 4 - 5 м, бросать мяч

вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20 раз, одной - не менее 10 раз подряд с

хлопками, поворотами и другими заданиями; сохранять устойчивое равновесие при

выполнении упражнений на ограниченной площади опоры; перестраиваться в колонну по три,

четыре, делать повороты на углах во время движения; 

ребенок гармонично физически развивается, его двигательный опыт богат.

* двигательной деятельности успешно проявляет быстроту, ловкость, выносливость, силу и гибкость. Проявляет постоянно самоконтроль и самооценку .Стремится к лучшему результату и физическому совершенствованию, самостоятельному удовлетворению потребности в двигательной активности за счет имеющегося двигательного опыта. 

1. **Содержание образовательной деятельности программы**

**Общеразвивающие упражнения.** Четырехчастные, шестичастные,Восьмичастные, традиционные общеразвивающие упражнения с одноименными,

разноименные, разнонаправленными, поочередные движениями рук и ног, парные упражнения. Упражнения в парах и подгруппах. Выполнение упражнений активное,

3

точное, выразительное, с должным напряжением, из разных исходных положений в соответствии с музыкальной фразой или указаниями с различными предметами. Упражнения с разными предметами, тренажерами.

**Упражнения для рук и плечевого пояса** .Поднимать руки вверх,вперед,в стороны,поднимаясь на носки. Поднимать плечи вверх и опускать .Энергично разгибать вперед и в стороны согнутые в локтях руки; отводить локти назад .Совершать руками разнообразные движения.

**Упражнения для ног.** Выставлять вперед ногу на носок скрестно.Приседать,держаруки за головой, приседать в положении ноги врозь .Делать выпад вперед -в сторону. Свободно размахивать ногой вперед и назад, держась за стойку. ступнями Захватывать палку ступнями ног по середине и поворачивать её.

Упражнения для туловища. Опускать , поднимать голову, поворачивать её в стороны, поворачиваться в стороны, наклоняться вперед и в стороны. Стоя вращать верхнюю часть туловища, Выполнять упражнения в упоре сидя сзади .В положении лежа на спине поднимать обе ноги . группироваться, перекатываться в группировке на бок , .Пытаться сделать кувырок с поддержкой, подтягиваться на руках, помогая руками.ыполнять упражнения на укрепление мышц пресса.

**Основные движения**.Соблюдение требований к выполнению основных элементовтехники бега, прыжков, лазанья по лестнице и канату: в беге — энергичная работа рук; в прыжках — группировка в полете, устойчивое равновесие при приземлении; в метании - энергичный толчок кистью, уверенные разнообразные действия с мячом, в лазании — ритмичность при подъеме и спуске. Подводящие и подготовительные упражнения.

**Ходьба.** Разные виды и способы:обычная,гимнастическая,скрестным шагом;выпадами,

* приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закрытыми глазами. Упражнения в равновесии. Сохранение динамического и статического равновесия в сложных условиях. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

**Бег.** Сохранение скорости и заданного темпа,направления,равновесия.Через препятствия

— высотой 10—15 см, спиной вперед, со скакалкой, с мячом, по доске, по бревну, из разных стартовых положений (сидя, сидя «по-турецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подлезанием; с преодолением препятствий в естественных условиях.

**Прыжки.** Ритмично выполнять прыжки,мягко приземляться,сохранять равновесие послеприземления. Подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо — влево; сериями по 30—40 прыжков 3—4 раза. Прыжки, продвигаясь вперед на 5—6 м; перепрыгивание линии, веревки боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом. Прыжки через короткую скакалку разными способами. Прыжки через большой обруч, как через скакалку.

**Бросание, ловля, метание.** Отбивать,передавать,подбрасывать мячей разного размераразными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

**Ползание, лазание.** Энергичное подтягивание на скамейке различными способами:наживоте и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползание под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Быстрое и ритмичное лазание по наклонной и вертикальной лестнице; по канату (шесту) способом «в три приема».

**Упражнения в равновесии.** Пройти по гимнастической скамейке:боком приставнымшагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок.

**Построения и перестроения**.Самостоятельно,быстро и организованно строиться вколону по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев). При построении в три

4

колонны размыкаться и смыкаться приставным шагом. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

**Спортивные упражнения. Катание на самокате**.Отталкивание одной ногой. **Катание на велосипеде**.Езда по прямой,по кругу, «змейкой»,уметь тормозить. **Катание на санках.** Скольжение по ледяным дорожкам.После разбега стоя и присев,наодной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел, тема** | **Кол-во** |
| **п/п** |  | **часов** |
|  | **Раздел «Основные движения»** | **36** |
|  |  |  |
| 1. | **Тема**:Построения и перестроения | 5 |
|  |  |  |
| 2. | **Тема:** Ходьба и упражнения в равновесии | 6 |
|  |  |  |
| 3. | **Тема:** Бег | 6 |
|  |  |  |
| 4. | **Тема:** Прыжки | 6 |
|  |  |  |
| 5. | **Тема:** Бросание,ловля,метание | 7 |
|  |  |  |
| 6. | **Тема**:Ползание и лазание | 6 |
|  |  |  |
|  | **Раздел «Общеразвивающие упражнения»** | **8** |
|  |  |  |
| 7. | **Тема**:Упражнения для рук и плечевого пояса | 2 |
|  |  |  |
| 8. | **Тема:** Упражнения для ног | 2 |
|  |  |  |
| 9. | **Тема:** Упражнения для туловища | 4 |
|  | **Раздел «Спортивные упражнения»** | **9** |
|  |  |  |
| 10 | **Тема:** Катание на санках | 3 |
|  |  |  |
| 11 | **Тема:** Катание на велосипеде | 5 |
|  |  |  |
| 12 | **Тема:** Ходьба на лыжах | 1 |
|  |  |  |
|  | **Раздел «Упражнения на развитие физических качеств»** | **15** |
|  |  |  |
| 13 | **Тема:** Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств | 2 |
|  |  |  |
| 14 | **Тема**:Упражнения на развитие силы | 3 |
|  |  |  |
| 15 | **Тема:** Игровые упражнения на развитие быстроты | 2 |
|  |  |  |
| 16 | **Тема:** Упражнения на развитие выносливости | 3 |
|  |  |  |
| 17 | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости | 2 |
| 18 | **Тема:** Упражнения на развитие ловкости | 3 |
|  |  |  |
|  | **Раздел «Подвижные игры»** | **22** |
|  |  |  |
| 19. | **Тема:** Игры с бегом,прыжками,метанием,лазанием и ползанием,игры- | 11 |
|  | эстафеты. |  |
| 20. | **Тема:** Подвижные игры | 9 |
|  | Игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием и ползанием, игры -эстафеты. |  |
| 21. | **Тема:** Дорожка препятствий | 2 |
|  |  |  |
|  | **Раздел «Элементы спортивных игр»** | **25** |
|  |  |  |
| 22. | **Тема:** Городки | 2 |
|  |  |  |
| 23. | **Тема:** Баскетбол | 7 |
|  |  |  |
| 24. | **Тема:** Футбол | 9 |
|  |  |  |
| 25. | **Тема**:Хоккей | 3 |
|  |  |  |
| 26. | **Тема:** Бадминтон | 2 |
|  |  |  |
| 27. | **Тема:** Настольный теннис | 2 |
|  |  |  |
| **Всего** | | **108** |
|  |  |  |
|  | 5 |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

**Технические средства обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Имеется в** | **Необходимо** |
|  | **наличии** | **приобрести** |
|  | **(*количество*)** |  |
| Символы Сочи | 3 | - |
| Олимпийский флаг | 1 | - |
| Коврик Здоровья | 1 | - |
| Шлемы для катания на велосипеде | 7 | - |
| Черепаха напольная (для коррекции осанки) | 1 | - |
| Дорожка массажная | 1 | - |
| Мячи резиновые цветные | 5 | - |
| Кегли игра | 1 | - |
| Мяч большой с ручками | 4 | - |
| Мячи резиновые цветные | 24 | - |
| Мячи резиновые маленькие | 9 | - |
| Мячи резиновые легкие | 14 | - |
| Мячи массажные маленькие | 28 | - |
| Мяч футбольный | 4 | - |
| Мячи баскетбольные | 5 | - |
| Ориентиры | 2 | - |
| Игры «Кегли» | 1 | - |
| Тропинка «Здоровья» мягкая | 2 | - |
| Дорожка массажная | 4 | - |
| Модули набивные (большие) | 8 | - |
| Модули набивные (маленькие) | 9 | - |
| Маты маленькие | 2 | - |
| Мат большой | 1 | - |
| Обручи | 22 | - |
| Скакалки | 20 | - |
| Дуги квадратные | 8 | - |
| Мячи большие с ручками | 2 | - |
| Тренажер «Велосипед» | 1 | - |
| Черепаха напольная дидактическая мягконабивная | 1 | - |
| Беговая дорожка | 1 | - |
| Мячи большие | 2 | - |
| Мячи маленькие | 5 | - |
| Шарики СУ-Джок | 15 | - |
| Диск Здоровья | 1 | - |
| Дорожка Здоровья | 1 | - |
| Дорожка Здоровья (в сумке) | 1 | - |
| 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 образовательная программа дошкольного образования / Т.И. Бабаева, А. Г. Гогоберид О. В. Солнцева и др. — СПб.: «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 г.
3. Планирование и организация образовательного процесса дошкольного учреждения по примерной основной общеобразовательной программе «Детство»: учеб.-метод. пособие. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2017 г.
4. Борисова М.М. Малоподвижные игры и игровые упражнения, - М.: «МОЗАИКА СИНТЕЗ», 2018 г.
5. Вареник Е.Н. Утренняя гимнастика в детском саду – М., 2019.
6. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал
7. Полтавцева Н.В. Физическая культура в дошкольном детстве – М., 2018 г.
8. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 3– 7 лет, М.: «МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2018г.
9. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М.,2018 г.