|  |
| --- |
| **Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад п. Муромское** 238531, Калининградская область, Зеленоградский район,п. Краснофлотское 32тел. 8(40150)4-60-37kilinsckene@yandex.ru |

 СОГЛАСОВАНО Утверждено:

 на педагогическом совете приказом заведующего

 № 1 от 31.08.2021 г. МАДОУ детского сада п. Муромское

 от 31.08.2021 г. № 57

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.Д.Килинскене

РАБОЧАЯПРОГРАММА

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность»**

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

**на 2021– 2022 учебный год**

Разработчик:

Разработчик:

**Воспитатель : Белобородова. Н.А**

**п. Муромское 2021 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** |  |

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.Муромское 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 возраста посредством 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.
1. **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.

# Содержание образовательной деятельности программы

**Самостоятельные перестроения**. Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «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 и разнонаправленные – 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 (до 40 раз), махи вперёд – назад, держась за опору; 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 на носок, 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 сменой темпа. 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 разных исходных 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.

# Календарно-тематическое планирование

Таблица 1.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Раздел, тема** | **Кол-во****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 ползанием,эстафеты. | 10 |
| 21. | **Тема:** Народные игры | 5 |
| 22. | **Тема:** Городки | 6 |
| 23. | **Тема:** Баскетбол | 6 |
| 24. | **Тема**: Хоккей | 3 |
| 25. | **Тема:** Футбол | 6 |
| **Всего** | **108** |

# Описание учебно-методического и материально-технического

**обеспечения образовательной деятельности**

## Технические средства обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Имеется в** |
| **п/п** |  | **наличии** |
|  |  | **(*количество*)** |
|  |  |  |
| 1. | Коврик Здоровья | 2 |
| 2. | Дорожка массажная | 2 |
| 3. | Мяч футбольный | 2 |
| 4. | Кегли игра | 2 |
| 5. | Мячи резиновые цветные | 4 |
| 6. | Мячи резиновые маленькие | 4 |
| 7. | Мячи резиновые легкие | 4 |
| 8. | Мячи массажные маленькие | 2 |
| 9. | Мячи баскетбольные | 2 |
| 10. | Модули набивные (маленькие) | 9 |
| 11. | Маты маленькие | 2 |
| 12. | Обручи | 10 |
| 13. | Скакалки | 4 |
| 14. | Дуги | 2 |
| 15. | Шарики СУ-Джок | 10 |
| 16. | Дорожка Здоровья (в сумке) | 1 |
| 17. | Палки гимнастические | 20 |

* 1. **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.

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