**муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Основная общеобразовательная школа п. Кострово"**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

Согласовано на заседании педагогического Утверждено

 приказом директора по

совета МАОУ ООШ п.Кострово МАОУ ООШ п. Кострово

протокол № 1\_от «31» августа 2022 г. № \_\_ от «\_\_» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность» (младшая группа, второй год обучения)**

на 2022 – 2023 учебный год

Разработчик: Шелест А. Л.

воспитатель первой категории

п. Кострово

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 3-4 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАОУ ООШ п. Кострово, 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 29декабря 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 программы** обеспечение разностороннего физического развития дошкольниковвозраста 3-4 лет посредством организации различных форм физического воспитания.

**Задачи:**

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
2. Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта: выполнению основных движений, общеразвивающих упражнений, участию в подвижных играх.
3. Развивать у детей умение согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, соблюдать предложенный темп; самостоятельно выполнять простейшие построения и перестроения, уверенно, в соответствии с указаниями воспитателя.
4. Развивать у детей физические качества: быстроту, координацию, скоростно-силовые качества, реакцию на сигналы и действие в соответствии с ними; содействовать развитию общей выносливости, силы, гибкости.
5. Развивать у детей потребность в двигательной активности, интерес к физическим упражнениям.
6. **Планируемые результаты освоения модуля**

-Большинство осваиваемых движений выполняется ребенком активно, наблюдается

согласованность в движении рук и ног (в ходьбе и беге).

Ребенок хорошо реагирует на сигнал и действует в соответствие с ним.

-Выдерживает заданный темп, проявляет положительное эмоциональное отношение к

двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводит ранее освоенные движения.

-Ребенок гармонично развивается, с желанием двигается, его двигательный опыт достаточно

разнообразен. Интересуется разнообразными физическими упражнениями, действиями с

физкультурными пособиями.

-Уверенно, самостоятельно и точно выполняет задания , действует в общем для всех темпе, легко находит свое место при совместных построениях и играх.

1. **Содержание образовательной деятельности программы**

**Построения:** в круг,парами,в колонну друг за другом,свободно,врассыпную

Перестроения : из колонны в 2-3 звена по ориентирам.

Повороты: переступая на месте.

**Исходные положения**:стоя,ноги слегка расставив,сидя,лежа,стоя на коленях.

**Положения и движения головы**:вверх,вниз,повороты направо,налево.

**Положения и движения рук:** вверх,вперед,в стороны,сгибание и разгибание рук,скрещивание рук перед грудью и разведение их в стороны, отведение рук назад, махи руками вперед-назад, хлопки перед собой и над головой.

**Положения и движения ног:** шаги вперед,назад,в стороны;сгибание и разгибание(поочередное) ног стоя и лёжа; приседания, держась за опору; отведение одной ноги вперед с опорой на носок или пятку.

3

**Положение и движение туловища:** наклоны вперед,вправо-влево,повороты вправо-влево, с боку набок; наклоны вперед из положения сидя и лёжа; подъемы из положения стоя на коленях, стоя на пятках; сгибание и разгибание ног из положения лёжа на спине; одновременные движения руками и ногами, лежа на спине.

**Ходьба и равновесие:** ходьба«стайкой»за воспитателем в заданном направлении,междупредметами, по дорожке (ширина 20см, длина 2-3 м.), по извилистой дорожке (ширина 25-30 см), по шнуру (прямо, по кругу, зигзагом); перешагивание через препятствия (высота 10-15 см), из обруча в обруч, из круга в круг, с ящика на ящик (высота 10-15 см); подъем на возвышение и спуск с него (высота до 25 см).

**Бег:** «стайкой»,врассыпную,в колонну по одному,в разных направлениях,междулиниями (расстояние 25-30 см); в медленном темпе , с ускорением(15-20 м), с остановками, по прямой и «змейкой», между предметами.

**Прыжки:** подскоки на месте на носках,с доставанием предметов,с продвижениемвперед; перепрыгивание через линии, веревку, через две линии (расстояние до 50 см); прыжки на двух ногах (до 3 м); прыжки в глубину, ,прыжки в высоту с места (высота 5см) .

**Катание, бросание, ловля:** прокатывание мяча двумя руками под дугу,друг другумежду предметами; бросание мяча вверх, от груди, из-за головы; ловля мяча, брошенного воспитателем (расстояние 70-100 см) отбивание мяча об пол 2-3 раза подряд; метание предмета на дальность ( 2,5-3м), метание предметов в вертикальную цель (расстояние 1-1,5м) м.), в горизонтальную цель (расстояние 1,5-2м)

**Ползание и лазание:** подтягивание на четвереньках по прямой(расстояние3-6м),змейкой между предметами (4-5 предметов) ,по наклонной доске, ползание под скамейку (прямо и боком),под дуги (высота 40см), перелазание через бревно, лазание по гимнастической лесенке ( высота 1,5м), лесенке стремянки удобным способом.

**Спортивные упражнения.**

**Катание** на трехколесном велосипеде по прямой,с поворотом,по кругу.

**Катание** на санках кукол,друг друга с невысоких горок.

**Скольжение** по ледяным дорожкам на двух ногах с помощью взрослого.

**Музыкально- ритмические упражнения**:ходьба,бег под музыку в заданном темпе,выполнение упражнений с предметами(лентами, флажками, платочками) в соответствии с характером музыки.

**Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств**.(прыжки на двух ногах спродвижением вперед, прокатывание ногами набивных мячей).

**Упражнения на развитие координации движений** (перекладывание мячей из руки вруку, ходьба по узкому коридорчику и т.д..

**Упражнения на развитие быстроты** (Упражнения без предметов и с мелкимипособиями, упражнения с большой амплитудой ,бросание предмета с большой скоростью).

**4. Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Таблица 1. |
| **№** | **Раздел, тема** |  | **Кол-во** |
| **п/п** |  |  | **часов** |
|  | **Раздел «Основные движения»** |  | **36** |
|  |  |  |  |
| 1. | **Тема**:Построение,перестроение,повороты |  | 5 |
|  |  |  |  |
| 2. | **Тема:** Ходьба и упражнения в равновесии |  | 6 |
|  |  |  |  |
| 3. | **Тема:** Бег |  | 6 |
|  |  |  |  |

4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4. | **Тема:** Прыжки | 6 |  |
|  |  |  |  |
| 5. | **Тема:** Бросание,ловля,катание | 7 |  |
|  |  |  |  |
| 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: Положения и движения туловища | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 11. | Тема: Положения и движения ног | 3 |  |
|  | **Раздел «Спортивные упражнения»** | **9** |  |
|  |  |  |  |
| 12. | **Тема:** Катание на санках | 3 |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
| 13. | **Тема:** Катание на трехколесном велосипеде | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел «Упражнения на развитие физических качеств»** | **15** |  |
|  |  |  |  |
| 14. | **Тема:** Музыкально-ритмические упражнения | 8 |  |
|  |  |  |  |
| 15. | **Тема**:Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 16. | **Тема:** Игровые упражнения на развитие быстроты | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 17. | **Тема:** Упражнения на развитие координации движений | 3 |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел «Подвижные игры»** | **36** |  |
| 18. | **Тема:** Игры с ходьбой и бегом | 9 |  |
| 19. | **Тема:** Игры с прыжками | 6 |  |
| 20. | **Тема:** Игры с метанием | 6 |  |
| 21. | **Тема:** Игры с лазанием | 6 |  |
| 22. | **Тема:** Игры с разнообразными движениями | 9 |  |
| 23. | **Тема:** Игры с ходьбой и бегом | 9 |  |
| **Всего** | **108** |  |
|  |  |  |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического**

**обеспечения образовательной деятельности**

**5.1. Технические средства обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| **п/п** |  |  |
|  |  |  |
| 1. | Коврик Здоровья | 1 |
| 6. | Дорожка массажная | 1 |
| 7. | Мячи резиновые цветные | 5 |
| 8. | Кегли игра | 1 |
| 10. | Мячи резиновые цветные | 24 |

5

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 12. | Мячи резиновые легкие | 14 |
| 13. | Мячи массажные маленькие | 28 |
| 14. | Мяч футбольный | 4 |
| 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. 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.
5. Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2– 7 лет, М.:«МОЗАИКА-СИНТЕЗ», 2019г.
6. Утробина К.К. Л. И. физкультура в детском саду для детей, – М., 2019 г.
	1. Инструктор по физкультуре: научно-практический журнал.

6