# 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.

**РАБОЧАЯПРОГРАММА**

**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Модуль «Двигательная деятельность» (средняя группа, третий год обучения)**

на 2022 – 2023 учебный год

Разработчик: Шелест А.Л.

воспитатель первой категории

п. Кострово

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** | 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 4-5 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образованияМАОУ 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 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).

**Цели:** Развитие и повышение уровня физической подготовленности детей.

**Задачи:**

* Содействовать гармоничному физическому развитию детей.
* Способствовать становлению и обогащению двигательного опыта.
* Развивать умения уверенно и активно выполнять основные элементы техники общеразвивающих упражнений, основных движений, спортивных упражнений.

 Ориентироваться в пространстве, воспринимать показ как образец для самостоятельного выполнения упражнений, оценивать движения сверстников и замечать их ошибки.

* Целенаправленно развивать скоростно-силовые качества, координацию, общую выносливость, силу, гибкость.
* Формировать у детей потребность в двигательной активности, интерес к выполнению элементарных правил здорового образа жизни.
* играх и контролировать их.
* Самостоятельно проводить подвижные игры.

1. **Планируемые результаты освоения модуля**

**К пяти годам:**

* самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры;
* сохранять исходное положение;
* четко выполнять повороты в стороны;
* выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе, четко соблюдать заданное

направление, выполнять упражнения с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях);

* сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп
* (быстрый, умеренный, медленный);
* сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях:
* стоя на одной ноге, выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны, при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;
* энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия;
* ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз
* подряд;
* принимать исходное положение при метании; ползать разными
* способами;
* подниматься по гимнастической стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м;
* двигаться ритмично, в соответствии с характером и темпом музыки.
  1. **Содержание образовательной деятельности программы**

**Построение** в колонну по одному по росту.

**Перестроение** из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего.

Перестроение в звенья на ходу. Повороты направо, налево, на месте, переступанием.

**Исходное положение**.Стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, напятках), лёжа ( на спине, на животе )

**Положение и движение головы**:вверх, вниз, повороты в стороны(4–5раз), наклоны. **Положения и движения рук**.Одновременные и поочередные вверх-вниз, смена рук; махи

рук (вперед – назад, перед собой), вращения (Одновременные двумя руками вперед - назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7 – 8 раз).

**Положение и движения туловища:** повороты, наклоны (вперёд, вправо, влево) 4-5 раз.

3

**Положения и движения ног**:приседания(до20),подскоки на месте(30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами**:мешочек с песком(100г),набивной мяч(0,5кг)

**Ходьба и равновесие:** ходьба обычная,на носках,на пятках,на наружных сторонах стопы,

* полуприсяде, с поворотами, с заданиями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т.д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2-3 м), «змейкой», со сменой темпа, ходьба приставным шагом, по шнуру, по бревну (высота 20-25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой»между предметами,со сменой ведущего исменой темпа, между линиями (расстояние 30-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15-20м, 2-3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40-60 м (3-4 раза); челночный бег

(5х3=15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотом кругом,со сменой ног;ноги вместе–ноги врозь;схлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3-4 м), вперед – назад, с поворотами, боком (вправо, влево); прыжки в глубину (спрыгивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2-30 высотой 5-10 см; прыжки в длину с места (50 – 70 см); прыжки вверх с места, высота 15-20см.

**Бросание и ловля, метание:** катание мяча,обруча между предметами(расстояние40-50см); прокатывание мяча из разных исходных позиций одной двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4-5 раз); бросание мяча друг другу двумя руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1.5 м); метание предмета на дальность ( расстояние 5-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м ), в вертикальную цель (расстояние 1,5 - 2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках(расстояние10м)между предметами,прокатывая мяч, с поворотами кругом; ползание на скамейке на животе, подтягиваясь на руках; подлезание под препятствия прямо и боком; лазание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не пропуская реек, чередующимся шагом.

* 1. **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Таблица 1. | |
| **№** | **Раздел, тема** | **Кол-во** |  |
| **п/п** |  | **часов** |  |
|  | **Раздел «Основные движения»** | **34** |  |
|  |  |  |  |
| 1. | Тема: Ходьба упражнения в равновесии | 6 |  |
|  |  |  |  |
| 2. | Тема: Бег | 5 |  |
|  |  |  |  |
| 3. | Тема: Прыжки | 6 |  |
|  |  |  |  |
| 4. | Тема: Бросание, ловля, метание | 7 |  |
|  |  |  |  |
| 5. | Тема: Ползание и лазание | 6 |  |
|  |  |  |  |
| 6. | Тема: Построения и перестроения | 4 |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел «Общеразвивающие упражнения»** | **12** |  |
|  |  |  |  |
| 7. | Тема: Исходные положения | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 8. | Тема: Положения и движения головы | 2 |  |
|  |  |  |  |
| 9. | Тема: Положения и движения рук | 4 |  |
|  |  |  |  |
| 10. | Тема: Положение и движения туловища | 4 |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел «Спортивные упражнения»** | **10** |  |
|  |  |  |  |
| 11. | Тема: Катание на санках | 3 |  |
|  |  |  |  |
| 12. | Тема: Катание на двух и трехколёсном велосипеде | 7 |  |
|  |  |  |  |
|  | **Раздел «Музыкально – ритмические упражнения»** | **16** |  |
|  |  |  |  |
| 13. | Тема: Ходьба и бег под музыку | 6 |  |
|  |  |  |  |
|  | 4 |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 14. |  | Тема: Упражнения на развитие скоростно –силовых качеств | 2 |
|  |  |  |  |
| 15. |  | Тема: Упражнения на развитие силы | 2 |
|  |  |  |  |
| 16. |  | Тема: Игровые упражнения на развитие быстроты | 2 |
|  |  |  |  |
| 17. |  | Тема: Упражнения на развитие выносливости | 2 |
|  |  |  |  |
| 18. |  | Тема: Упражнения на развитие гибкости | 2 |
|  |  |  |  |
| 19. |  | Тема: Упражнения на развитие координации | 2 |
| **Раздел «Подвижные игры»** | | | **36** |
| 20. |  | Тема: Основное движение – ходьба и бег | 9 |
| 21. |  | Тема: Основное движение - прыжки | 7 |
| 22. |  | Тема: Основное движение – метание | 6 |
| 23. |  | Тема: Основное движение-лазание | 5 |
| 24. |  | Тема: Игры с разнообразными движениями | 9 |
| **Всего** | |  | **108** |
|  |  |  |  |

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

**обеспечения образовательной деятельности**

**5.1. Технические средства обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **Кол-во** |
| **п/п** |  |  |
| 1. | Мячи резиновые цветные | 5 |
| 2. | Кегли игра | 1 |
| 2. | Мячи массажные маленькие | 25 |
| 3. | Мяч футбольный | 1 |
| 4. | Мячи баскетбольные | 1 |
| 5. | Ориентиры | 2 |
| 6. | Дорожка массажная | 4 |
| 7. | Обручи | 10 |
| 8. | Скакалки | 10 |
| 9. | Дуги квадратные | 1 |
| 10 | Палки гимнастические | 20 |
|  | 5 |  |
|  | **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.

6