

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад посёлка Романово**

Согласовано на заседании педагогического
совета МАДОУ д/с п. Романово
протокол № 1_от «31» августа 2020 г

Утверждено
приказом заведующего
МАДОУ д/с п. Романово
№ 75 от «31» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Образовательная область
«Физическое развитие»
Модуль «Двигательная деятельность»
(подготовительная группа, пятый год обучения)

на 2020 – 2021 учебный год

Разработчики:
воспитатель Шабарова Л.В.

п. Романово

2020г.

СОДЕРЖАНИЕ

Содержание разделов	Страницы
1. Пояснительная записка	2
2. Планируемые результаты освоения модуля	3
Обязательная часть программы дошкольного образования («Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)	3
Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений (Программа по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой)	3
3. Содержание модуля	3
Обязательная часть программы дошкольного образования («Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)	3
Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений (Программа по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой)	5
4. Календарно-тематическое планирование	5
5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности	6

1. Пояснительная записка

Рабочая программа (далее - Программа) по «Двигательной деятельности» для детей 6-7 лет является составной частью основной образовательной программы дошкольного образования МАДОУ д/с п. Романово, и составлена на основе использования образовательной программы дошкольного образования «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой, программы «Физическая культура в детском саду» / Л.И.

Пензулаева, в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273ФЗ "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).

**Обязательная часть программы дошкольного образования
(Программа «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)**

Цель: обеспечение разностороннего физического развития дошкольников старшего возраста посредством 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.

**Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений
(Программа по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой)**

Цель: Закрепление у детей навыков основных движений, развитие физических качеств.

Задачи:

1. Формировать первоначальные упражнения и умения в спортивных играх и упражнениях
2. Познакомить детей с новыми подвижными играми, играми с элементами соревнований, новыми правилами в играх.
3. Развивать умение соблюдать правила в подвижных играх и контролировать их.
4. Воспитывать у детей желание самостоятельно проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами.

2. Планируемые результаты освоения модуля обязательной части программы дошкольного образования (Программа «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)

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.

В 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.

Часть программы, формируемой участниками образовательных отношений (Программа по физическому воспитанию Л.И Пензулаевой)

- Осуществляет элементарный контроль за действиями сверстников, замечает их ошибки и нарушение правил в играх.
- Переносит освоенные упражнения в самостоятельную деятельность.
- Самостоятельная двигательная деятельность разнообразна, ребенок самостоятельно играет в подвижные игры, активно общаясь со сверстниками и малышами, проявляет инициативность.
- Проявляет элементарное творчество в двигательной деятельности: видоизменяет физические упражнения, создает комбинации из знакомых упражнений, передает образы персонажей в подвижных играх
- Скользить по ледяным дорожкам, выполняя задание.
- Кататься на самокате.
- Участвовать в упражнениях с элементами спортивных игр :городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей.

3. Содержание модуля

Обязательная часть программы дошкольного образования

(Программа «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)

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, 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 , держа руки 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.выполнять упражнения на укрепление мышц пресса.

Основные движения. Соблюдение требований к выполнению основных элементов техники 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, в 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 после приземления. 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 размера разными способами. Метание вдаль и в цель (горизонтальную, вертикальную, кольцеброс и другие) разными способами. Точное поражение цели.

Ползание, лазание. Энергичное подтягивание на скамейке различными способами: на животе 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 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.

Построения и перестроения. Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев). При построении в три 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, на одной ноге, с поворотами. Скольжение с невысокой горки.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений

(Программа по физическому воспитанию Л.И Пензулаевой)

Элементы спортивных игр:

Городки. Выбивать городки с полукона и кона при наименьшем количестве бит .Знать (4-50 фигур),Бросать биту сбоку, от плеча, занимая правильное исходное положение.

Баскетбол. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы Ловить мяч , летящий на разной высоте и с разных сторон Играть по упрощенным правилам.

Футбол. Передавать мяч правой и левой ногой друг другу, подкидывать мяч ногой , вести мяч змейкой, забивать мяч в ворота.

Бадминтон. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее; вводить мяч в игру, отбивать его после отскока от стола.

Хоккей. Ведение шайбы клюшкой, забивать в ворота. В подготовительной к школе группе особое значение приобретают подвижные игры и упражнения, позволяющие преодолеть излишнюю медлительность некоторых детей: игры со сменой темпа движений, максимально быстрыми движениями, на развитие внутреннего торможения, запаздывательного торможения.

Подвижные игры:

С бегом «Быстро возьми, быстро положи», «Перемени предмет», «Ловишка, бери ленту», «Совушка», «Чье звено скорее соберется», «Жмурки», «Два Мороза», «Догони свою пару», « Не намочи ноги», «Горелки»

Игры с прыжками. «Лягушки и цапля», «Волк во рву»

Игры с метанием и ловлей. «Кого назвали, тот и ловит», «Стоп», «Охотники и звери», «Ловишки с мячом»

Игры с подлезанием и лазанием «Перелет птиц», «Ловля обезьян»

Игры-эстафеты, дорожка препятствий

4. Календарно-тематическое планирование

Обязательная часть программы дошкольного образования

(Программа «Детство» / под редакцией Т.И. Бабаевой, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцевой)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во 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»		12
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	6
12	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
Всего		72

Часть, формируемая участниками образовательных отношений (Программа по физическому воспитанию Л.И. Пензулаевой)

№ п/п	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Раздел «Подвижные игры»	36
2.	Тема: Игры с бегом, прыжками, метанием, лазанием и ползанием, игры эстафеты.	11
3.	Тема: Бадминтон	2
4.	Тема: Городки	2
5.	Тема: Баскетбол	9
6.	Тема: Футбол	9
7.	Тема: Хоккей	3
Всего		36

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательной деятельности

№	Наименование и принадлежность помещения	Площадь (кв.м.)
1.	Футбольное поле	1
2	Ворога спортивные	2
3	Игровой лабиринт	1
4	Спортивный снаряд ТМ86, ТМ87	2
5	Тренажёр Т111. Т121	2
6	Игровое оборудование «Лиана»	1
4	Спорткомплекс «Жираф» с баскетбольным кольцом	1

8	Горка-скат	1
9	Спорткомплекс большой	1
10	Стенка для метания	1
11	Игровое оборудование «Ракета»	1

Методическое обеспечение

Автор	Название	Издание
Т.И. Бабаева, А.Г. Гогоберидзе, О.В. Солнцева	Комплексная образовательная программа дошкольного образования «Детство»	Детство-пресс, 2017г
Анисимова М.С. Хабарова Т.В.	Двигательная деятельность детей 6-7 лет .	. ООО Издательство «Детство-Пресс» 2017 160 с
Грядкина Т.С.	Образовательная область. Физическое развитие.	ИД «Детство-Пресс» 2017. 144 с.
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Старшая группа (5-6) лет.	«Мозаика-Синтез» 2017. 80 с
Пензулаева Л.И.	Физическая культура в детском саду. Подготовительная группа группа (6-7 лет)	«Мозаика-Синтез» 2017. 112 с.
. Пензулаева Л.И.	Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. Для детей 3-7 лет	«Мозаика-Синтез» 2018.
Интернет-ресурсы	http://xn----ctbjndteiwn5b.xn--p1ai/index.html https://nsportal.ru/ https://kopilkaurokov.ru/ https://dohcolonoc.ru/	

Средства обучения и воспитания

ТСО	Интерактивная доска «Smart» Проектор Ноутбук
-----	--

<p>Наглядно-демонстрационный материал Игровые пособия</p>	<p>Символы Сочи Олимпийский флаг Коврик Здоровья Черепашка напольная (для коррекции осанки) Мячи резиновые цветные Кегли игра Мячи-фитболы Мячи резиновые цветные Мячи резиновые маленькие Мячи резиновые легкие Мячи массажные маленькие Мяч футбольный Мячи баскетбольные Ориентиры Игры «Кегли» Дорожка массажная Модули набивные Маты маленькие Мат большой Обручи Скакалки Беговая дорожка Палки гимнастические</p>
---	--

