

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад «Солнышко»
поселка имени Карла Либкнехта» Курчатовского района Курской области**

Приложение №3 к ООП ДО

**Рабочая программа
образовательной деятельности (Физическая культура)
в старшей группе
общеразвивающей направленности
на 2023-2024 учебный год**

**Инструктор
по физической культуре:
Рязанцева В.Ю.**

2023 г.

I. Пояснительная записка

Основные цели и задачи:

Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Содержание психолого-педагогической работы:

- 1) Совершенствовать физические качества в разнообразных формах двигательной деятельности. Продолжать формировать правильную осанку, умение осознанно выполнять движения.
- 2) Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость. Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.
- 3) Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры, бегать наперегонки, с преодолением препятствий. Закреплять умения лазать по гимнастической стенке, меняя темп.
- 4) Совершенствовать умение прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбегаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.
- 5) Закреплять умение сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.
- 6) Закреплять умение ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы; кататься на велосипеде; кататься на самокате, отталкиваться одной ногой (правой, левой); ориентироваться в пространстве.
- 7) Знакомить со спортивными играми и упражнениями, с играми с элементами соревнования, играми-эстафетами.
- 8) Развивать самостоятельность, творчество; формировать выразительность и грациозность движений.
- 9) Продолжать формировать умение самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.
- 10) Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь для физических упражнений, убирать его на место.
- 11) Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им наиболее важные сведения о событиях спортивной жизни страны.
- 12) Приучать детей самостоятельно организовывать подвижные спортивные игры, выполнять спортивные упражнения на прогулке, используя имеющиеся спортивные оборудование.
- 13) Формировать привычку следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически; самостоятельно чистить зубы, следить за чистотой ногтей; при кашле и чихании закрывать рот и нос платком.
- 14) Продолжать совершенствовать культуру еды: правильно пользоваться столовыми приборами (вилкой, ножом); есть аккуратно, бесшумно, сохраняя правильную осанку за столом; обращаться с просьбой, благодарить.
- 15) Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни: расширять представление о составляющих здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон), роли гигиены и режима дня для здоровья человека и факторах, разрушающих здоровье.
- 16) Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание им заниматься.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

	Дата	Тема	Литература	Материалы
С е н т я б р ь		Ходьба и бег в колонне по одному. Сохранение устойчивого равновесия в прыжках. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Сохранение устойчивого равновесия в прыжках с продвижением вперед. Броски мяча о пол.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Построение в колонны. Упражнения в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Ходьба на носках. Прыжки в высоту. Броски мяча вверх.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки в высоту. Броски мяча вверх. Ползание на четвереньках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами, с остановкой по сигналу воспитателя. Упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с высоким подниманием колен. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на колени и ладони. Ходьба по уменьшенной площади опоры.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ползание по гимнастической скамейке с опорой на предплечья и колени. Перебрасывание мяча друг другу. Ходьба по уменьшенной площади опоры.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег, упражнение в прыжках. Координация движений.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег с изменением темпа движения. Пролезание в обруч боком. Упражнения в равновесии и в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Пролезание в обруч боком. Упражнения в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	
	Бег на длинную дистанцию. Прыжки с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

	Дата	Тема	Литература	Материалы
О к т я б р ь		Бег, ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке. Прыжки, перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба приставным шагом по гимнастической скамейке. Прыжки, перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с высоким подниманием колен. Ведение мяча правой и левой рукой. Прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Поворот по сигналу воспитателя во время ходьбы. Бег с преодолением препятствий. Прыжки с высоты. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки с высоты, ползание на четвереньках. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег. Игровые упражнения с мячом, бегом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с изменением темпа движения. Метание в цель. Упражнения в равновесии.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Метание в цель. Упражнения в равновесии.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег с перешагиванием через препятствия. Бег до 1 минуты. Игровые упражнения с прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба парами. Лазанье в обруч. Упражнения в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ползание на четвереньках с переползанием через препятствия. Упражнения в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Бег. Игра «Посадка картофеля». Упражнения в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

Дата		Тема	Литература	Материалы
Н о я б р ь		Ходьба с высоким подниманием колен. Упражнения в равновесии. Перебрасывание мячей в шеренгах.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Упражнения в равновесии и прыжках. Перебрасывание мячей в шеренгах.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег, игровые упражнения с мячом, в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках. Ведение мяча в ходьбе.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание на четвереньках. Ведение мяча в ходьбе.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег с перешагиваем через предметы. Игровое задание с мячом. Бег.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с изменением темпа движения, бег между предметами. Упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба, упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег, перебрасывание мяча в шеренгах. Игровые упражнения с прыжками и бегом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с выполнением действий по сигналу воспитателя. Упражнения в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Подлезании под шнур. Ходьба между предметами на носках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Бег с преодолением препятствий. Игровые упражнения с прыжками, с бегом и мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

Дата		Тема	Литература	Материалы
Д е к а б р ь		Сохранение в беге правильной дистанции друг от друга. Ходьба по наклонной доске. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Игровые упражнения с бегом и прыжками, метание снежков на дальность.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу, с поворотом в другую сторону. Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание, перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки попеременно на правой и левой ноге. Ползание, прокатывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег. Прыжки на двух ногах. Бросание снежков в цель.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег враспынную. Ловля мяча. Ползание по гимнастической скамейке.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ловля мяча. Ползание по гимнастической скамейке. Упражнение в равновесии.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба на лыжах. Прыжки на двух ногах. Игровые упражнения с бегом и бросанием снежков в горизонтальную цель.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу. Бег враспынную. Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Передвижение на лыжах скользящим шагом. Упражнения с клюшкой и шайбой. Скольжение по ледяной дорожке.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.

Дата		Тема	Литература	Материалы
Я н в а р ь		Ходьба и бег между предметами, по наклонной доске. Прыжки с ноги на ногу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба по наклонной доске. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча друг другу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Передвижение по лыжне. Игровые упражнения.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки в длину с места. Переползание через предметы, подлезании под дугу. Перебрасывание мяча друг другу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Скользящий шаг в ходьбе на лыжах. Игровые упражнения с бегом и метанием.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Перебрасывание мяча друг другу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Перебрасывание мяча друг другу. Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через мячи.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Скользящий шаг в ходьбе на лыжах. Упражнения с бегом, прыжками и метанием снежков на дальность.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу. Упражнения в лазанье на гимнастическую стенку, в равновесии и прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Упражнение в равновесии и прыжках, в лазанье на гимнастическую стенку.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Повороты на лыжах. Игровые упражнения с бегом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

	Дата	Тема	Литература	Материалы
Ф е в р а л ь		Ходьба и бег врассыпную. Ходьба на повышенной опоре. Упражнения в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба на повышенной опоре. Упражнения в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба по лыжне скользящим шагом. Игровые упражнения с шайбой, скольжение по ледяной дорожке.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу, врассыпную. Отталкивание и приземление на полусогнутые ноги в прыжках. Лазанье под дугу. Отбивание мяча о пол.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки. Ползание на четвереньках, перебрасывании мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба на лыжах. Метание снежков на дальность. Упражнения с бегом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Метание в вертикальную цель. Лазанье под палку и перешагивание через нее.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Метание в вертикальную цель. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках. Ходьба на носках между предметами.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Упражнения с бегом и прыжками. Метание снежков в цель и на дальность.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Непрерывный бег. Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба на повышенной опоре. Упражнения в прыжках и с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Лазанье на гимнастическую стенку. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки, бросание мяча вверх.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Ходьба с выполнением заданий.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

	Дата	Тема	Литература	Материалы
М а р т		Ходьба в колонне по одному, с поворотом в другую сторону по сигналу. Ходьба по канату с мешочком на голове. Упражнения в прыжках и перебрасывании мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба по канату с мешочком на голове. Упражнения в прыжках и перебрасывании мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Игровые упражнения с бегом. Перебрасывание шайбы друг другу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения и враспынную. Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель. Ползание между предметами.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжок в высоту с разбега. Метание мешочков в цель. Ползание на четвереньках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег в чередовании с ходьбой. Игровые упражнения с мячом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба со сменой темпа движения. Ползание по гимнастической скамейке, прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ползание по гимнастической скамейке, прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег и ходьба в чередовании. Упражнения с мячом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с перестроение в колонну по два в движении. Метание в горизонтальную цель, лазанье.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Метание мешочков в горизонтальную цель. Ползание на четвереньках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Бег на скорость. Упражнения с прокатыванием мяча. Игровые задания с прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

	Дата	Тема	Литература	Материалы
А п р е л ь		Ходьба и бег по кругу. Ходьба на повышенной опоре. Упражнения в прыжках и метании.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба на повышенной опоре. Упражнения в прыжках и бросании мяча вверх.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег в чередовании. Игра с бегом «Ловишки – перебежки», эстафета с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки с короткой скакалкой. Прокатывание обручей, пролезание в обруч.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Длительный бег. Прокатывание обруча. Упражнения с прыжками, с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по команде. Метание в вертикальную цель, ползание.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Метание в вертикальную цель. Упражнения в ползании и сохранении равновесия.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег на скорость. Игровые упражнения с мячом, прыжками и бегом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Лазанье на гимнастическую стенку. Упражнения в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
	Лазанье на гимнастическую стенку. Упражнения в прыжках, ходьбе на носках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	
	Бег на скорость. Игровые упражнения с мячом, прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.	

Дата		Тема	Литература	Материалы
М а й		Ходьба и бег с поворотом в другую сторону по команде. Упражнения с мячом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Сохранение равновесия на повышенной опоре. Упражнения в прыжках.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег с высоким подниманием бедра. Упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Прыжки в длину с разбега. Лазанье под дугу.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Непрерывный бег. Прокатывание обручей. Игровые упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег между предметами. Упражнения с мячом, обручем.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Упражнения с мячом, в равновесии и с обручем.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Бег на скорость. Упражнения с мячом и прыжками.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба с изменением темпа движения. Ползание по гимнастической скамейке на животе. Прыжки между предметами.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ползание по гимнастической скамейке на животе. Ходьба с перешагиванием через предметы. Прыжки.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.
		Ходьба и бег с изменением темпа движения. Упражнения с мячом.		Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия в детском саду.