


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Краснополянская средняя общеобразовательная школа имени дважды Героя Советского Союза генерал-полковника А.И.Родимцева»
Черемисиновского района Курской области

Принята на заседании ПС
Протокол № 1 от 31.08 2023г.

Утверждаю
Директор школы:  В.И. Пикалов
Приказ № 64 от «1» 09 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

2023-2024год

Пояснительная записка

Общеизвестно, что основы здоровья человека закладываются в детстве, поэтому сущность физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ состоит в том, чтобы для каждого ребёнка дошкольного возраста выбрать подходящую форму двигательной активности.

«Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – это основа формирования личности» - в этом заключается основная направленность программы. Охрана и укрепление здоровья, совершенствование функций организма ребенка, его полноценное физическое развитие являются неотъемлемой частью работы нашего дошкольного учреждения.

Полноценное физическое развитие дошкольника- это прежде всего своевременное формирование двигательных навыков и умений; развитие интереса к различным, доступным ребенку видам движений; воспитание положительных нравственно-волевых черт характера личности; содействие в стимулировании деятельности сердечно -сосудистой и дыхательной систем, в формировании опорно-двигательного аппарата, как основу правильной осанки. Большое значение для развития дошкольника приобретают занятия физической культуры не только в зале, но и на улице, они являются одним из средств закаливания и профилактики заболеваний.

Цель программы: формирование у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

Задачи программы:

Образовательные:

- накопление и обогащение двигательного опыта детей, овладение основными видами движениями
- формирование навыков правильной ходьбы, бега, прыжков, лазания, метания, равновесия

Развивающие:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
 - формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка
- формирование ценностей здорового образа жизни.

Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для развития физической культуры дошкольников, формирование потребности в здоровом образе жизни.

Охрана здоровья детей и формирование основы культуры здоровья

Задачи:

- Развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- Накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- Формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании;
- Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей;
- Воспитание культурно-гигиенических навыков;
- Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни;

Предполагаемый результат:

Применение нестандартных пособий вносит разнообразие в физические занятия и эффекты новизны, позволяет шире использовать знакомые упражнения, варьировать задания. Нестандартное оборудование объединяет физкультуру с игрой, что создает условия для наиболее полного самовыражения ребенка в двигательной деятельности. Использование ярких цветных пособий повышает у детей интерес к занятиям, придает им необходимую эмоциональную окраску.

Календарно-тематическое планирование физкультурных занятий

№ урока	Тема	Количес тво часов	Дата проведения		Примечания
			план	Факт	
1	мониторинг	1	04.09	04.09	
2	мониторинг	1	06.09	06.09	
3	На воздухе	1	08.09	08.09	
4	На воздухе	1	11.09	11.09	
5	На воздухе	1	13.09	13.09	
6	На воздухе	1	15.09	15.09	
7	На воздухе	1	18.09	18.09	
8	На воздухе	1	20.09	20.09	
9	На воздухе	1	22.09	22.09	
10	На воздухе	1	25.09	25.09	
11	На воздухе	1	27.09	27.09	
12	На воздухе	1	29.09	29.09	
13	На воздухе	1	02.10	02.10	
14	На воздухе	1	04.10	04.10	

15	На воздухе	1	06.10	06.10	
16	Ходьба по скамейке боком. Прыжки на двух ногах через шнуры. Передача мяча двумя руками от груди.	1	09.10	09.10	
17	Бег с препятствиями. Прыжки с высоты. Перебрасывание мяча.	1	11.10	11.10	
18	Прыжки со скамейки. Перебрасывание мячей друг другу. Ползание на четвереньках.	1	13.10	13.10	
19	Метание. Равновесие.	1	16.10	16.10	
20	Метание в горизонтальную цель. Ползание на четвереньках. Ходьба по скамейке боком.	1	18.10	18.10	
21	Ходьба парами. Лазанье в обруч. Равновесие. Прыжки.	1	20.10	20.10	
22	Ползание на четвереньках. Ходьба по скамейке. Прыжки на препятствия.	1	23.10	23.10	
23	Равновесие. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	25.10	25.10	
23	Ходьба по скамейке. Прыжки. Броски мяча о пол.	1	27.10	27.10	
24	Ходьба на носках. Прыжки в высоту.	1	30.10	30.10	
25	Ходьба на носках. Прыжки в высоту.	1	08.11	08.11	
26	Равновесие. Перебрасывание мячей.	1	10.11	10.11	
27	Равновесие. Прыжки по прямой. Перебрасывание мячей друг другу.	1	13.11	13.11	
28	Бег. Прыжки. Ползание. Ведение мяча.	1	15.11	15.11	
29	Прыжки. Ползание.	1	17.11	17.11	
30	Бег. Равновесие. Упражнения с мячом.	1	20.11	20.11	
31	Ведение мяча. Ползание по скамейке. Ходьба на носках.	1	22.11	22.11	

32	Упражнения в равновесии и прыжках.	1	24.11	24.11	
33	Подлезание под шнур. Прыжки на одной ноге. Ходьба между предметами.	1	27.11	27.11	
34	Ходьба на носках. Прыжки в высоту.	1	29.11	29.11	
35	Прыжки в высоту. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.	1	01.12	01.12	
36	Бег. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	04.12	04.12	
37	Бег. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	06.12	06.12	
38	Ходьба по наклонной доске. Перебрасывание мяча.	1	08.12	08.12	
39	Ходьба по наклонной. Прыжки на двух ногах. Переброска мячей.	1	11.12	11.12	
40	Ходьба по кругу. Прыжки. Ползание и переброска мячей.	1	13.12	13.12	
41	Прыжки. Ползание. Прокатывание набивного мяча.	1	15.12	15.12	
42	Ловля мяча. Ползание по гимнастической скамейке.	1	18.12	18.12	
43	Перебрасывание мячей. Ползание. Равновесие.	1	20.12	20.12	
44	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие. Прыжки.	1	22.12	22.12	
45	Лазанье на гимнастическую стенку. Равновесие. Прыжки.	1	25.12	25.12	
46	Лазанье разноимённым способом, не пропуская реек. Равновесие. Прыжки.	1	27.12	27.12	
47	Лазанье разноимённым способом, не пропуская реек. Равновесие. Прыжки.	1	29.12	29.12	
48	Равновесие. Прыжки с ноги на ногу. Забрасывание мяча в кольцо.	1	10.01	10.01	
49	Равновесие. Прыжки с ноги на ногу. Забрасывание мяча в кольцо.	1	12.01	12.01	

50	Ходьба по наклонной. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча.	1	15.01	15.01	
51	Ходьба по наклонной. Прыжки на двух ногах. Перебрасывание мяча.	1	17.01	17.01	
52	Ходьба и бег. Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках прокатывая мяч головой.	1	19.01	19.01	
53	Прыжки в длину с места. Переползание через предметы. Перебрасывание мячей.	1	22.01	22.01	
54	Ходьба и бег. Перебрасывание мяча. Равновесие.	1	24.01	24.01	
55	Ходьба и бег. Перебрасывание мяча. Равновесие.	1	26.01	26.01	
56	Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	1	29.01	29.01	
57	Пролезание в обруч. Ходьба с перешагиванием через мячи с мешочком на голове.	1	31.01	31.01	
58	Ходьба и бег враспынную. Равновесие. Прыжки и забрасывание мяча в корзину.	1	05.02	05.02	
59	Ходьба и бег враспынную. Равновесие. Прыжки и забрасывание мяча в корзину.	1	07.02	07.02	
60	Равновесие. Прыжки. Забрасывание мяча в корзину.	1	09.02	09.02	
61	Прыжки. Лазанье под дугу. Отбивание мяча о землю.	1	12.02	12.02	
62	Прыжки в длину с места. Ползание на четвереньках. Перебрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока о пол.	1	14.02	14.02	
63	Метание в вертикальную цель. Лазанье под палку и перешагивание через неё.	1	16.02	16.02	
64	Метание мешочков. Ползание по скамейке. Ходьба на носках. Прыжки .	1	19.02	19.02	
65	Лазанье на гимнастическую стенку, Прыжки с мячом.	1	21.02	21.02	
66	Лазанье на гимнастическую стенку, Прыжки с мячом.	1	26.02	26.02	
67	Прыжки. Лазанье.	1	28.02	28.02	

68	Прыжки. Лазанье.	1	30.02	30.02	
69	Ходьба по канату. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	04.03	04.03	
70	Ходьба по канату. Прыжки. Перебрасывание мяча.	1	06.03	06.03	
71	Равновесие. Прыжки. Переброска мячей.	1	11.03	11.03	
72	Равновесие. Прыжки. Переброска мячей.	1	13.03	13.03	
73	Прыжки в высоту с разбега. Метание. Ползание.	1	15.03	15.03	
74	Прыжки в высоту. Метание мешочков в цель. Ползание на четвереньках.	1	18.03	18.03	
75	Ползание по скамейке. Прыжки.	1	20.03	20.03	
76	Ползание по скамейке. Ходьба по скамейке. Прыжки из обруча в обруч.	1	22.03	22.03	
77	Ходьба с перестроением. Метание. Лазанье.	1	25.03	25.03	
78	Ходьба и бег. Упражнения в равновесии, прыжках и с мячом.	1	27.03	27.03	
79	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по повышенной опоре. Прыжки и метание	1	29.03	29.03	
80	Ходьба и бег по кругу. Ходьба по повышенной опоре. Прыжки и метание	1	01.04	01.04	
81	Ходьба по скамейке с передачей мяча. Прыжки. Броски малого мяча вверх.	1	03.04	03.04	
82	Ходьба по скамейке с передачей мяча. Прыжки. Броски малого мяча вверх.	1	05.04	05.04	
83	Ходьба и бег. Прыжки со скакалкой. Прокатывание обручей.	1	08.04	08.04	
84	Ходьба и бег. Прыжки со скакалкой. Прокатывание обручей.	1	10.04	10.04	
85	Прыжки через скакалку. Прокатывание обручей. Пролезание в обруч.	1	12.04	12.04	

86	Прыжки через скакалку. Прокатывание обручей. Пролезание в обруч.	1	15.04	15.04	
87	Ходьба и бег. Метание. Ползание.	1	17.04	17.04	
88	Метание в цель. Ходьба по скамейке, приставляя пятку к носку. Ползание.	1	19.04	19.04	
89	Ходьба и бег. Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки.	1	22.04	22.04	
90	Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки. Ходьба на носках.	1	24.04	24.04	
91	Лазанье на гимнастическую стенку. Прыжки. Ходьба на носках.	1	26.04	26.04	
92	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча.	1	03.05	03.05	
93	Ходьба и бег с перешагиванием через предметы. Прыжки в длину с разбега. Перебрасывание мяча.	1	06.05	06.05	
94	Ходьба и бег в другую сторону. Упражнения в прыжках и с мячом.	1	08.05	08.05	
95	Ходьба и бег в другую сторону. Упражнения в прыжках и с мячом.	1	13.05	13.05	
96	Равновесие. Прыжки попеременно на правой и левой ноге.	1	15.05	15.05	
97	Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в кольцо. Лазанье под дугу	1	17.05	17.05	
98	Прыжки в длину с разбега. Забрасывание мяча в кольцо. Лазанье под дугу.	1	20.05	20.05	
99	На воздухе	1	22.05	22.05	
100	На воздухе	1	24.05	24.05	
101	На воздухе	1	27.05	27.05	
102	Мониторинг	1	29.05	29.05	