Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 40 компенсирующего вида»
(МДОУ «Д/с № 40)
«Челядьöс 40 №-а компенсируйтана видзанін»
школаöдз велöдан муниципальнöй учреждение
(ШВМУ «Челядьöс 40 №-а»)

СОГЛАСОВАНО
Протокол педагогического совета
МДОУ «Д/с № 40»
от 31.08.2022 г № 1

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Д/с № 40»
_____ Т.К. Калашникова
31.08.2022 г

МДОУ "Д/С № 40"

Подписано цифровой подписью: МДОУ "Д/С № 40"
Дата: 2022.10.10 17:52:04 +03'00'

Рабочая программа образовательной деятельности
инструктора по физической культуре

Гофман Амины Андреевны
(ФИО)

Возрастная группа: Средняя группа (4-5 лет) № 4, 7, 12

на 2022- 2023 учебный год

г. Ухта, 2022 год

Содержание:

1. Целевой раздел:	**3**
1.1. Пояснительная записка.	3
1.2. Цели и задачи программы.	3
1.3. Принципы и подходы Программы.	4
1.4. Значимые характеристики группы.	5
1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения образовательной программы.	5
2. Содержательный раздел:	**6**
2.1. Содержание образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие».	6
2.2. Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы	19
3. Организационный раздел:	**20**
3.1. Циклограмма педагогической деятельности.	20
3.2. Расписание ООД. Расписание спортивных праздников и развлечений.	21
3.3. Перспективный план образовательной деятельности на учебный год.	22
3.4. Предметно-развивающая среда	23
3.5. Учебно – методическое обеспечение Программы.	23
Приложение 1. Значимые характеристики группы № 4	
Приложение 2. Значимые характеристики группы № 7	
Приложение 3. Значимые характеристики группы № 12	
Приложение 4. Список инвентаря.	

1. Целевой раздел.

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа образовательной деятельности инструктора по физической культуре Муниципального дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 40 компенсирующего вида» (далее – Программа) является комплексом учебно-методической документации по реализации образовательной области «Физическое развитие» адаптированной основной образовательной программы детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата и адаптированной основной образовательной программы детей с тяжелыми нарушениями речи МДОУ «Д/с № 40» для воспитанников 4-5 лет (Группы № 4, 7, 12)

Программа разработана на основании локального акта МДОУ «Д/с № 40» «Положение о рабочей программе образовательной деятельности», в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования (далее – ФГОС ДО).

В программе учитываются индивидуальные потребности ребенка, связанные с его жизненной ситуацией и состоянием здоровья, определяющие особые условия получения им образования (особые образовательные потребности), индивидуальные потребности отдельных категорий детей, в том числе детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Данная Программа обеспечивает разностороннее физическое развитие детей средней группы (4-5 лет).

1.2. Цели и задачи реализации Программы.

В программе выделены оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи физического воспитания. Предусматривается охрана жизни и укрепление здоровья детей, совершенствование всех функций организма, воспитание интереса к различным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях. В детском саду создаются благоприятные санитарно-гигиенические условия, соблюдение режима дня, организуется полноценное питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе, систематически во все времена года проводятся закаливающие мероприятия, ЛФК, массаж, утренняя гимнастика.

Программа предусматривает расширение двигательного опыта ребенка, последовательное обучение движениям и двигательным действиям. Важными задачами программы является воспитание физических качеств (ловкости, быстроты, выносливости, силы), развитие координации движений, равновесия. Содержание данной образовательной области включает образовательную деятельность по развитию физических качеств, по накоплению и обогащению двигательного опыта детей, по формированию у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, по овладению элементарными нормами и правилами здорового образа жизни, по воспитанию культурно-гигиенических навыков.

Цель реализации программы: развитие личности детей дошкольного возраста с ограниченными возможностями здоровья в различных видах общения и деятельности с

учетом их возрастных, индивидуальных, психологических и физиологических особенностей, обеспечение коррекции нарушений развития и социальной адаптации воспитанников.

Задачи:

- Укрепление физического и психического здоровья воспитанников, в том числе их эмоционального благополучия;
- Создать благоприятных условий развития детей с ограниченными возможностями здоровья в соответствии с их возрастными и индивидуальными особенностями.
- Формирование общей культуры личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни, физических качеств, инициативности, самостоятельности и ответственности ребенка, формирование предпосылок учебной деятельности; формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.
- В конце года дети осваивают ходьбу и бег.
- Соблюдая правильную технику движения.
- Ползают разными способами: опираясь на кисти рук, колени и пальцы ног, на стопы и ладони.
- Лазают по гимнастической стенке не пропуская реек.
- Перелезая с одного пролета на другой.
- Принимать правильное исходное положение при метании.
- Метать предметы правой и левой рукой.
- Отбивать мяч о пол не менее пяти раз.
- Ловить мяч костями рук с расстояния до 1,5 метров.
- Строиться в колонну по одному, парами, круг, шеренгу.

1.3. Принципы и подходы к реализации Программы

Программа разработана в соответствии с основными принципами дошкольного образования, такими, как:

1) полноценное проживание ребенком всех этапов детства (раннего и дошкольного возраста), обогащение детского развития;

2) построение образовательной деятельности на основе индивидуальных особенностей каждого ребенка, при котором сам ребенок становится активным в выборе содержания своего образования, становится субъектом образования;

3) содействие и сотрудничество детей и взрослых, признание ребенка полноценным участником (субъектом) образовательных отношений;

4) поддержка инициативы детей в различных видах деятельности;

5) сотрудничество Организации с семьей;

6) приобщение детей к социокультурным нормам, традициям семьи, общества и государства;

7) формирование познавательных интересов и познавательных действий ребенка в различных видах деятельности;

8) возрастная адекватность дошкольного образования (соответствие условий, требований, методов возрасту и особенностям развития);

9) учет этнокультурной ситуации развития детей.

При построении Программы также учитывались общедидактические и специфические принципы: онтогенетический принцип, принципы научности, систематичности и последовательности, наглядности, сознательности и активности, доступности и посильности, принцип связи обучения с жизнью, принцип педагогического оптимизма, принцип интеграции образовательных областей, принцип возрастной адекватности.

В основу формирования Программы положены следующие методологические подходы: культурно-исторический, личностный, деятельностный.

Содержание Программы ориентировано на возрастные и индивидуальные особенности контингента детей, воспитывающихся в МДОУ «Детский сад № 40 компенсирующего вида».

Программа рассчитана на детей в возрасте от 4 до 5 лет. Образовательная деятельность по Программе осуществляется с учётом особенностей психофизиологического развития детей с неврологической, ортопедической и речевой патологией, опорно – двигательного аппарата и их индивидуальных возможностей.

1.4. Значимые характеристики группы.

Значимые для разработки и реализации Программы характеристики размещаются в Приложениях 1, 2 к Программе.

Перспективный план работы в средней группе предполагает проведение в первые две недели сентября диагностических процедур, поэтому значимые для разработки Программы характеристики группы оформляются после проведения диагностики развития детей группы и обработки данных.

1.5. Целевые ориентиры и планируемые результаты освоения группы.

Планируемые результаты – это целевые ориентиры дошкольного образования (п 4.1 ФГОС ДО), которые представляют собой характеристики возможных достижений ребенка и определяется независимо от характера программы, форм ее реализации, особенностей развития детей. Целевые ориентиры не подлежал непосредственной оценке в виде педагогической и/или психологической диагностики и не могут сравниваться с реальными достижениями детей.

Планируемые результаты освоения программы определены в соответствии с АООП ДО детей с ТНР (группы 7, 12) и с нарушениями опорно-двигательного аппарата (группа 4) МДОУ «Д/с № 40»

К концу года дети:

- умеют ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног.
- бегают легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком.
- ползают, пролезают, перелезают, подлезают через предметы и на гимнастической стенке.
- могут энергично отталкиваться и приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве.
- умеют прыгать в длину с места.
- умеют принимать правильное исходное положение при метании, отбивании мяча о пол правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями.
- умеют строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу.
- выполняют ведущую роль в подвижных играх, соблюдают правила игры.

2. Содержательный раздел.

2.1. Содержание образовательной деятельности по освоению образовательной области «Физическое развитие».

Неделя	Задачи	Вводная часть	Основная часть			Заключительная часть
			Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Основные движения	Подвижные игры (ПИ)	
		2—3 минуты	12—14 минут			2—3 минут
	СЕНТЯБРЬ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге колонной по одному; учить сохранять устойчивое равновесие на уменьшенной площади опоры; упражнять в энергичном отталкивании двумя ногами от пола (земли) и мягком приземлении при подпрыгивании	Построение в шеренгу, проверка равнения (обычно используется какой-либо ориентир - шнуры, квадраты и т. д.) Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Без предметов	1. Упражнения в равновесии - ходьба и бег между двумя ориентирами 2. Прыжки с продвижением вперед	«Найди себе пару»	Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком над головой.
2 НЕДЕЛЯ	Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.	Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.	ОРУ С флажками	1. Прыжки «Достань до предмета» 2. Прокатывание мячей друг другу	«Самолеты».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .	Перестроение в круг. Ходьба в колонне по одному между двумя линиями; бег врассыпную	ОРУ с мячом.	1. Прокатывание мяча друг другу двумя руками 2. Ползание под шнур, не касаясь руками пола	«Огуречик, огуречик ».	Ходьба в колонне по одному; ходьба на носках, с различными положениями рук в

						чередовании с обычной ходьбой.
4 НЕДЕЛЯ	Продолжать учить детей останавливаться по сигналу воспитателя во время ходьбы; закреплять умение группироваться при лазанье под шнур; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры.	Построение в три колонны. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Воробышки!»	ОРУ С малыми обручами	1. Равновесие: ходьба по доске 3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед 2. Лазанье под шнур (дугу) с опорой на ладони и колени.	«У медведя во бору».	Игра малой подвижности **«Где постучали?».**
ОКТЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Учить детей сохранять устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре; упражнять в энергичном отталкивании от пола (земли) и мягком приземлении на полусогнутые ноги в прыжках с продвижением вперед.	Ходьба в колонне по одному,. Затем проводятся упражнения в перешагивании (перепрыгивании)	ОРУ с косичкой (или с коротким шнуром).	2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до предмета 1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке	«Кот и мыши».	Ходьба в колонне по одному на носках, как мышки, за «котом».
2 НЕДЕЛЯ	Учить детей находить свое место в шеренге после ходьбы и бега; упражнять в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках из обруча в обруч; закреплять умение прокатывать мяч друг другу,	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по дорожке , ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя. Ходьба и бег проводятся в чередовании.	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мячей друг другу 1. Прыжки - перепрыгивание из обруча в обруч на двух ногах	«Найди свой цвет!». «Автомобили».	И.М.П.«Автомобили поехали в гараж»

3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением различных заданий в прыжках, закреплять умение действовать по сигналу.	Ходьба с выполнением различных заданий	ОРУ Без предметов	2. Прокатывание мяча между 4-5 предметами 1. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч	«Ловишки»	Ходьба в колонне по одному
4 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу в колонне по одному, развивать глазомер и ритмичность при перешагивании через бруски; упражнять в прокатывании мяча в прямом направлении, в лазанье под дугу.	Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через бруски Упражнения в ходьбе и беге Построение в круг	ОРУ С мячом	1. Лазанье под дугу 2. Прыжки на двух ногах 3. 3.Подбрасывание мяча двумя руками	«У медведя во бору».	И.М.П. «Угадай, где спрятано».
НОЯБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.	Ходьба и бег между кубиками, поставленными по всему залу произвольно, стараясь не задевать друг друга и кубики. Повторить 2-3 раза. Построение около кубиков.	Общеразвивающие упражнения с кубиком	1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 2. Прыжки на двух ногах 3. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Салки».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя. Ходьба и бег врассыпную; ходьба на носках, «как мышки».	Общеразвивающие упражнения без предметов	1. Прыжки на двух ногах через 5-6 линий 2. Прокатывание мячей друг другу 3. Перебрасывание мяча друг другу	Подвижная игра «Самолеты».	Ходьба в колонне по одному, впереди звено, победившее в игре «Самолеты».

3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя изменить направление ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени, руки на поясе; переход на обычную ходьбу, бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1. Броски мяча о землю и ловля его двумя руками 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Ползание в шеренгах в прямом направлении с опорой на ладони и ступни 4. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	3 часть. Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге с остановкой по сигналу воспитателя; в ползании на животе по гимнастической скамейке, развивая силу и ловкость; повторить задание на сохранение устойчивого равновесия.	Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную - по сигналу воспитателя остановиться и принять какую-либо позу	Общеразвивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке на животе 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на поясе 2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени 3. Прыжки на двух ногах до кубика	Подвижная игра «Цветные автомобили» .	Ходьба в колонне по одному.

ДЕКАБРЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Развивать внимание детей при выполнении заданий в ходьбе и беге; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; развивать ловкость и координацию движений в прыжках через препятствие	Ходьба и бег в колонне по одному ходьба и бег врассыпную по сигналу перестроение в колонну	Общеразвивающие упражнения с платочком	1. Равновесие 2. Прыжки через 4-5 брусков 3. Прокатывание мяча между 4-5 предметами	Подвижная игра «Лиса и куры».	Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.	Ходьба и бег в колонне по одному . Построение в шеренгу.	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1. Прыжки со скамейки 2. Прокатывание мяча между предметами 3. Бег по дорожке (ширина 20 см).	Подвижная игра «У медведя во бору».	Игра малой подвижности по выбору детей
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения.	1.Перебрасывание мячей друг другу 2.Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке 3. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи	Подвижная игра «Зайцы и волк»	Игра малой подвижности «Где спрятался зайка?».

4 НЕДЕЛЯ	Упражнять в выполнении действий по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии.	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную	Обще развивающие упражнения с кубиками.	1.Ползание по гимнастической скамейке на животе, с опорой на ладони и колени 2. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах	Подвижная игра «Птички и кошка».	Ходьба в колонне по одному
	ЯНВАРЬ					
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках. Упражнять в подбрасывании мяча вверх и ловля его двумя руками	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег между предметами Ходьба в колонне по одному.	Общеразвивающие упражнения с обручем	1. Равновесие-ходьба по канату 2. Прыжки на двух ногах 3. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками	Подвижная игра «Кролики».	Игра малой подвижности «Найдем кролика!».
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу. Отбивание малого мяча одной рукой о пол, равновесие-ходьба на носках между предметами	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего, бег врассыпную	Общеразвивающие упражнения с мячом.	1.Прыжки с гимнастической скамейки 2. Перебрасывание мячей друг другу с расстояния 2 м (способ - двумя руками снизу) (по 10-12 раз).	Подвижная игра «Найди себе пару».	Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, с перешагиванием через предметы, в равновесии; повторить задание в прыжках, в прыжках через шнур, в перебрасывании мяча друг другу	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег между расставленными в одну линию предметами, 5-6 штук (кегли поставлены на расстоянии двух шагов ребенка); ходьба и бег врассыпную. Построение в три колонны	Общеразвивающие упражнения	1. Равновесие 2. Прыжки через бруски 3. Ходьба, перешагивая через набивные мячи 4. Прыжки через шнур, 5. Перебрасывание мячей друг другу	Подвижная игра «Котята и щенята».	Игра малой подвижности
2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами. в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу.	Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал педагога: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени.	Общеразвивающие упражнения на скамейках.	1.Прыжки из обруча в обруч 2. Прокатывание мячей между предметами 3.Прыжки на двух ногах 4. Прокатывание мячей друг другу 5. Ходьба на носках	«У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному с хлопком в ладоши на каждый четвертый счет

3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в прыжках на двух ногах через шнуры, в прокатывании мяча друг другу в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя дети переходят на ходьбу на носках, руки за голову; обычная ходьба, руки в стороны; переход на бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.	Общеразвивающие упражнения с мячом	1.Перебрасывание мячей друг другу 2. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках 1. Метание мешочков в вертикальную цель 3. Прыжки на двух ногах между предметами	«Воробышки и автомобиль».	Ходьба в колонне по одному.
4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами в ползании по гимнастической скамейке, в равновесие, в прыжках на правой и левой ноге.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную по всему залу, перестроение в ходьбе в колонну по одному.	Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки на правой и левой ноге	«Перелет птиц»	Ходьба в колонне по одному.
МАРТ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному Ходьба и бег врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя.	Общеразвивающие упражнения.	1. Ходьба на носках между 4-5 предметами 2. Прыжки через шнур справа и слева 1.Равновесие 2.Прыжки на двух ногах через короткую скакалку	Подвижная игра «Перелет птиц».	Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя; в прыжках в длину с места, в бросании мячей через сетку; повторить ходьбу и бег врассыпную Упражнять в прокатывании мячей друг другу;	Ходьба в колонне по одному. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с обручем.	1.Прыжки в длину с места 2.Перебрасывание мячей через шнур 3.Перебрасывание мячей через шнур двумя руками из-за головы 4.Прокатывание мяча друг другу	Подвижная игра «Бездомный заяц».	Ходьба в колонне по одному.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выполнением задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке, с опорой на колени и ладони. Упражнять детей в равновесии.	ходьба и бег по кругу с выполнением заданий: ходьба на носках, ходьба в полуприсяде, руки на коленях; переход на обычную ходьбу.	Обще развивающие упражнения с мячом.	1.Прокатывание мяча между предметами 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени с мешочком на спине, «Проползи - не урони». 4. Равновесие - ходьба по скамейке с мешочком на голове.	Подвижная игра «Самолеты».	Игра малой подвижности.

4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. упражнять в лазании по гимнастической стенке	Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться	Обще развивающие упражнения с флажками	1. Ползание по гимнастической скамейке 2. Равновесие 3. Прыжки через 5-6 шнуров 4. Лазанье по гимнастической стенке 5.Ходьба по доске, лежащей на полу	Подвижная игра «Охотник И зайцы».	Игра малой подвижности «Найдем зайку».
АПРЕЛЬ						
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя дети переходят к ходьбе с перешагиванием через бруски попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок выполнит перешагивание через бруски, подается команда к бегу врассыпную. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах через препятствия	Подвижная игра «Пробеги тихо».	Игра малой подвижности «Угадай, кто позвал».

2 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу, взявшись за руки, ходьбе и беге врассыпную; метании мешочков в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.	Ходьба в колонне по одному в обход зала, по сигналу воспитателя ведущий идет навстречу ребенку, идущему последним в колонне, и, подходя, берет его за руки, замыкая круг. Ходьба по кругу, взявшись за руки. Остановка, поворот в другую сторону и продолжение ходьбы. Ходьба и бег врассыпную.	Общеразвивающие упражнения с кеглей.	1.Прыжки в длину с места 2. Метание мешочков в горизонтальную цель 3. Метание мячей в вертикальную цель 4. Отбивание мяча одной рукой	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному, на носках, переход на обычный шаг.
3 НЕДЕЛЯ	Упражнять в ходьбе с выполнением заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.	Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Лягушки!» - дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» - переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.	Обще развивающие упражнения с мячом	1.Метание мешочков на дальность 2. Ползание по гимнастической скамейке 3. Прыжки на двух ногах, дистанция 3 м	Подвижная игра «Совушка».	Ходьба в колонне по одному.

4 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.	Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную; по сигналу воспитателя: «Лошадки!» - ходьба, высоко поднимая колени; по сигналу: «Мышки!» - ходьба на носках семенящими шагами; ходьба и бег в чередовании.	Обще развивающие упражнения с косичкой.	1. Равновесие 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч 3. Прыжки на двух ногах между предметами	Подвижная игра «Птички и кошка»	Ходьба в колонне по одному.
	МАЙ					
1 НЕДЕЛЯ	Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места. упражнять в прокатывании мяча между кубиками	Ходьба и бег парами, ходьба и бег врассыпную. Перестроение в три колонны.	Общеразвивающие упражнения	1. Ходьба по доске (ширина 15 см 2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров 3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками	Подвижная игра «Котята И щенята».	Игра малой подвижности.
2 НЕДЕЛЯ	Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.	Ходьба в колонне по одному со сменой ведущего Ходьба и бег врассыпную по всему залу.	Общеразвивающие упражнения с кубиком.	1.Прыжки в длину с места через шнур 2. Перебрасывание мячей друг другу 3. Метание мешочков на дальность (правой и левой рукой).	Подвижная игра «Котята и щенята».	Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности по выбору детей.

3 Н Е Д Е Л Я	Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель. Прыжки через короткую скакалку	Ходьба в колонне по одному бег врассыпную.	Обще развивающие упражнения с палкой	1. Метание в вертикальную цель 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе 3. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни (<<по-медвежьи»). 4. Прыжки через короткую скакалку.	Подвижная игра «Зайцы и волк».	Игра малой подвижности «Найдем зайца».
4 Н Е Д Е Л Я	Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. в лазании на гимнастической стенке.	Ходьба в колонне по одному бег в колонне по одному.	Обще развивающие упражнения с мячом	1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове 2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева 1. Лазанье на гимнастическую стенку и спуск с нее 2. Равновесие - ходьба по доске	Подвижная игра «У медведя во бору».	Ходьба в колонне по одному.

2.2Вариативные формы, способы, методы и средства реализации Программы

Формы работы:

- Физкультурные занятия
- Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня (утренняя гимнастика, подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке, физкультминутки в середине статического занятия.
- Индивидуальная работа по развитию движений, лечебная гимнастика, массаж, самомассаж (стимуляция биологически активных точек), гимнастика после сна, пальчиковая гимнастика, тематические беседы).
- Активный отдых (физкультурные досуги и развлечения, день здоровья)
- Самостоятельная двигательная деятельность (самостоятельные подвижные и спортивные игры, самостоятельное использование физкультурного и спортивно- игрового оборудования)

Взаимодействие с семьями воспитанников

- Родительские собрания,
-Индивидуальные и групповые консультации,
- Памятки для родителей,
- Тренинги,
- Мастер-классы,
- Неделя открытых дверей,
- Беседы,
- Оформление родительского уголка,
- Участие в спортивных досугах, развлечениях, дне здоровья,
- Участие в городских соревнованиях.

3. Организационный раздел.

3.1. Циклограмма педагогической деятельности.

Дни недели	Вид деятельности	Время
Понедельник 8.00-16.00	1.Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная)	8.05-8.30
	2.Подготовка спортивного зала и оборудования к ООД.	8.30-9.00
	3. Проведение занятий (группы № 5,4,6)	9.00-11.30
	4. Изготовление пособий.	11.30-12.00
	5. Обед.	12.00-12.30
	6. Работа с документами.	12.30-15.05
	7. Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь).	15.05-15.15
	8. Проведение занятия (группы № 7)	15.15-15.35
	9. Уборка инвентаря	15.35-16.00
Вторник 8.00-16.00	1.Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная)	8.05-8.30
	2.Подготовка спортивного зала и оборудования ООД.	8.30-9.00
	3. Работа с документами.	9.00 – 10.00
	4. Проведение занятий (группы № 4,9)	10.00– 11.30
	5. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для воспитателей.	11.30-12.00
	6. Обед	12.00-12.30
	7. Работа с документами, методической литературой.	12.30-15.25
	8. Проведение занятия (группы № 6)	15.25 – 15.45
	9. Уборка инвентаря.	15.45-16.00
Среда 8.00-16.00	1.Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная)	8.05-8.30
	2.Подготовка спортивного зала и оборудования к занятиям.	8.30-9.00
	3.Проведение занятий (группы № 8,7,12)	9.00-10.20
	4.Работа с физкультурным оснащением (атрибуты, инвентарь).	10.20-10.50
	5. Работа с документами, методической литературой.	10.50-12.00

	6.Обед	12.00-12.30
	7.Работа с методической литературой, самообразование.	12.30-13.00
	8.Методический час	13.00-14.00
	9.Взаимодействие со специалистами	14.00-15.20
	10. Проведение занятия (группы № 5)	15.20-15.30
	11. Уборка инвентаря.	15.30-16.00
Четверг 8.00-16.00	1.Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная)	8.05-8.30
	2.Подготовка спортивного зала и оборудования к занятиям.	8.30-9.00
	3. Проведение занятия (группа № 8,10,2,14)	9.00-11.50
	4. Уборка инвентаря	11.50-12.00
	5.Обед	12.00- 12.30
	6.Работа с методической литературой, самообразование.	12.30-14.30
	7.Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для воспитателей.	14.30-15.25
	8. Проведение занятия (группа № 9)	15.25- 15.50
	9. Уборка инвентаря	15.50-16.00
Пятница 8.00-16.00	1.Утренняя гимнастика (старшая, подготовительная)	8.05-8.30
	2.Подготовка спортивного зала и оборудования к занятиям.	8.30-9.00
	3.. Проведение занятий (группы № 12,14,2)	9.00-10.50
	4. Работа с документами	10.50-12.00
	5. Обед	12.00-12.30
	6.Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для воспитателей.	12.30-15.25
	7. Проведение занятия (группа №10)	15.25-15.50
	8. Уборка инвентаря.	15.50-16.00

3.2. Расписание организованной образовательной деятельности на 2022-2023 уч. год.

В соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» распределение времени на организованную образовательную деятельность (ООД) по физической культуре в течение недели для средних групп № 4, 7 и 12 представлено в таблице № 1.

Таблица 1

№ гр.	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница
№ 4 Сред. группа	10.00-10.10 – физическая культура	10.00-10.10 – физическая культура			
№ 7 Сред. группа	15.15-15.25– физическая культура		09.20 – 09.40 - физическая культура		
№ 12 Сред. группа			10.00-10.20 – физическая культура		09.00-09.15 – физическая культура

Расписание спортивных праздников и развлечений на 2022-2023 учебный год.

Октябрь	«Путешествие в осенний лес», «На лесной полянке»
Ноябрь	«Готовимся к зиме», «Выпал снег, первый снег»
Декабрь	«Зимние забавы», «Путешествие в сказочную зимнюю страну»
Январь	«В гости к медвежатам», «Весёлые зимние игры»
Февраль	«Бравые ребята»
Март	«В гости к Белочке», «Колобок - путешественник»
Апрель	«День здоровья»
Май	«Веселое путешествие», «Весёлые старты»

3.3. Перспективный план образовательной деятельности.

№	Направление	Содержание деятельности	срок
1	**Организационная работа**	1. Оформление документации. 2. Проведение диагностики физического развития детей. 3. Проведение диагностики в конце года. 4.Внесение изменений в календарные планы, учитывая результаты мониторинга воспитанников, анализ двигательной деятельности ребёнка и его индивидуальных особенностей 5.Повышение самообразования по вопросам физического воспитания в ДОУ 6.Знакомство с новинками литературы по физическому воспитанию детей, пополнение фонотеки новыми аудиозаписями 7. Подготовка атрибутов для физкультурных досугов 8. Составление плана физкультурно-оздоровительной работы на летний период. 9. Повышение квалификации.	Сентябрь Сентябрь Май Ежемесячно Апрель
2	**Организация детей вне**	1.Проведение спортивных праздников и развлечений согласно годовому плану.	Ежемесячно

	образовательной деятельности	2. Подготовка детей к соревнованиям (велосипедные гонки, веселые эстафеты, лыжные гонки). 3. Участие в праздниках, спортивных развлечениях.	По необходимости
3	**Работа с родителями**	1.Ознокомление родителей с результатами диагностики физического развития детей. 2.Выступление на родительских собраниях. 3.Участие в неделе «Открытых дверей» 4. Подготовка материалов для информационных стендов, консультации для родителей.	Октябрь, май По необходимости Год. План Ежемесячно
4	**Методическая работа по взаимодействию с педагогическим составом**	1.Планирование образовательной деятельности по разделу «физическая культура». 2.Индивидуальные консультации с воспитателями групп. 3.заполнение тетрадей по взаимодействию со специалистами	По необходимости По необходимости Ежемесячно

3.4. Предметно – развивающая среда.

Предметно-пространственная среда в спортивном зале МДОУ «Д/с № 40» организована с учётом таких принципов организации среды, как принцип содержательной насыщенности, принцип трансформируемости, принцип полифункциональности, принцип вариативности, принцип доступности и принцип безопасности.

Физкультурный зал: Оборудование соответствует полностью требованиям программы: оснащен традиционным и нетрадиционным оборудованием. Включает инвентарь, игровое, спортивное и оздоровительное оборудование В том числе, мягкими модулями, тренажёрами и оборудованием для проведения индивидуальной и подгрупповой работы с детьми, имеющими ОВЗ. Все спортивное оборудование соответствует требованиям по обеспечению надежности и безопасности их использования. Перечень имеющегося спортивного инвентаря указан в Приложении 3.

3.6. Учебно –методическое обеспечение программы.

1. Физическое развитие и здоровье детей 3-7 лет: Пособие для педагогов дошк. Учреждений: В 3 Ч.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – Ч. 1: Программа «Старт». Методические рекомендации. – 320 с.
2. Программа воспитания и обучения в детском саду/ под ред. М.А. Васильевой, В.В. Гербовой, Т.С. Комаровой. – 5-е изд., испр. И доп. – М.: Мозаика –Синтез, 2007. – 208 с.
3. Современное содержание и технологии формирования культуры движений у детей дошкольного возраста: учебно-метод. Комплект / сост. Т.В. Хабарова; ГАОУ ДПО (пк) СРК «КРИРО». – Сыктывкар, 2010. – 37 с.
4. Хабарова Т.В. педагогические технологии в дошкольном образовании: сущность, особенности и условия их реализации: метод. Рекомендации / Т.В Хабарова; ГАОУ ДПО (пк) С РК «КРИРО». – Сыктывкар, 2011.- 44 с.

Приложение 4.

Список инвентаря.

Название	Количество штук
Мячи массажные средние	12
Мячи малые средние	15
Мячи средние (обычные)	17
Мячи малые (обычные)	27
Мячи футбольные	12
Мячи для тенниса	12
Мяч воллейбоьный	1
Мячи баскетбольные (Torres)	13
Мячи для фитбола (взрослые)	16
Мячи для фитбола (однотонные)	15
Мячи для фитбола (ну, погоди)	4
Мячи для фитбола (45 Нор)	13
Мячи для фитбола (диам 55)	2
Мячи для фитбола (диам65)	2
Мячи с рогами (диам 35)	5
Обручи	21
Маты	5
Бревно	3
Доски для хождения	2
Степы	16
Мостики (голубой, розовый)	4
Скамейки	6
Бассейн	1
Тренажеры	
Беговая дорожка (большая, малая)	2
Велосипед	2
Тренажер для ног	1
Палки (длинные)	30
Палки (короткие)	16
Дуги мягкие (розовые, синие, голубые)	18
Туннель из дуг	3
Кубики (большие)	8
Кубики (малые)	25
Погремушки	35
Кольцеброс	2
Гантели (Torres 0,5)	16
Гантели (железные 0,5)	28
Гантели (пластик 0,1)	17
Овощи, фрукты	33
Продукты питания	22
Цветы	29
Флажки	47
Мишень	2
Мишень (юблоко,груша)	4
Лет. Тарелки	10
Бабочки на палочке	10
Бубны	7

Кегли	25
Снежки	33
Мешочки	38
Сетка для мячей	1
Кирпичи деревянные	7
Канат	1
Скакалки	16
Туннель	3
Ракетки	7
Бадминтон	2
Валанчик	2
Насос	1
Батут	1
Корзины для хранения (зеленая)	2
Корзины для хранения (белая)	1
Лыжи с ботинками	2 пары
Баскетбольное кольцо	2
Клюшки	16
Массажер для ног	9
Самокат	2
Велосипед	2
Массажные дорожки	5
Палки с цифрами (оранжевые)	10
Флаг (красный, белый)	2
Доска (с креплениями) для подъёма на г.с	3
Конструкция для досок с креплениями	2
Рейка	2
Корзины для хранения из ткани	4
Круги ориентиры	7
Султанчики	14
Эспандер	15
Колечки	16
Лесенка	1
Конусы	24
Маты	5
Коврики для гимнастики	17
Санки	1
Таблички с названиями станций	4
Косички	21