***Формы образовательной деятельности в образовательной области «Физическая культура»***

Источник : Пензулаева, Л.И. «Физкультура в детском саду.Средняя группа»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **№ занятия** | **Программные задачи** | **Методы и приемы** | **Форма организации** |
| сентябрь | 1 неделя  (1)  2 неделя  (4)  3 неделя  (7)  4 неделя  (10) | 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.  Учить детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упражнять в прокатывании мяча.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, беге врассыпную (повторить 2-3 раза в чередовании); упражнять в прокатывании мяча, лазанье под шнур .  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. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  групповое  Фронтальное  Фронтальное |
| Октябрь. | 1 неделя  (13)  2 неделя  (16)  3 неделя  (19)  4 неделя  (22) | 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.  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, развивая точность направления движения.  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.  Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге врассыпную; повторить лазанье под дугу, не касаясь руками пола; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  групповое  Фронтальное  индивидуальное  Фронтальное  Фронтальное |
| ноябрь | 1 неделя  (25)  2 неделя  (28)  3 неделя  (31)  4 неделя  (34) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках на двух ногах, закреплять умение удерживать устойчивое равновесие при ходьбе на повышенной опоре.  Упражнять в ходьбе и беге по кругу, в ходьбе и беге на носках; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; в прокатывании мяча.  Упражнять детей в ходьбе и беге с изменением направления движения; в бросках мяча о землю и ловле его двумя руками; повторить ползание на четвереньках  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. | игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| декабрь | 1 неделя  (1)  2 неделя  (4)  3 неделя  (7)  4 неделя  (10) | 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.  Упражнять детей в перестроении в пары на месте; в прыжках с приземлением на полусогнутые ноги; развивать глазомер и ловкость при прокатывании мяча между предметами.  Упражнять детей в ходьбе колонной по одному; развивать ловкость и глазомер при перебрасывании мяча друг другу; повторить ползание на четвереньках.  Упражнять в действиях по заданию воспитателя в ходьбе и беге; учить правильному хвату рук за края скамейки при ползании на животе; повторить упражнение в равновесии. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| январь | 1 неделя  (13)  2 неделя  (16)  3 неделя  (19)  4 неделя  (22) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, не задевая их; формировать устойчивое равновесие в ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить упражнения в прыжках.  Упражнять детей в ходьбе со сменой ведущего; в прыжках и перебрасывании мяча друг другу.  Повторить ходьбу и бег между предметами, не задевая их; ползание по гимнастической скамейке на четвереньках, развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Упражнять в ходьбе со сменой ведущего, с высоким подниманием колен; в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке, закреплять умение правильно подлезать под шнур. | игровое упражнение, подвижная игра  показ, игровое упражнение, подвижная игра  показ, игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| февраль | 1 неделя  (25)  2 неделя  (28)  3 неделя  (31)  4 неделя  (34) | Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами, в равновесии; повторить задание в прыжках.  Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде воспитателя, в прыжках из обруча в обруч; развивать ловкость при прокатывании мяча между  предметами.  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами; в ловле мяча двумя руками; закреплять навык ползания на четвереньках.  Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения; повторить ползание в прямом направлении, прыжки между предметами. | игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| март | 1 неделя  (1)  2 неделя  (4)  3 неделя  (7)  4 неделя  (10) | Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу с изменением направления движения и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках.  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 детей в ходьбе и беге по кругу; ходьбе и беге с выпoлнeниe задания; повторить прокатывание мяча между предметами; упражнять в ползании на животе по скамейке.  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу воспитателя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках. | игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| апрель | 1 неделя  (13)  2 неделя  (16)  3 неделя  (19)  4 неделя  (22) | Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному, ходьбе и беге врассыпную; повторить задания в равновесии и прыжках.  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.  Упражнять в ходьбе с выполнением  заданий по сигналу воспитателя; развивать ловкость и глазомер при метании на дальность, повторить ползание на четвереньках.  Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную; повторить упражнения в равновесии и прыжках. | игровое упражнение, подвижная игра  Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |
| май | 1 неделя  (25)  2 неделя  (28)  3 неделя  (31)  4 неделя  (34) | Упражнять детей в ходьбе парами, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры; повторить прыжки в длину с места.  Повторить ходьбу со сменой ведущего; упражнять в прыжках в длину с места; развивать ловкость в упражнениях с мячом.  Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.  Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках. | Объяснение, показ, игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра  игровое упражнение, подвижная игра | Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное  Фронтальное |