

УДК 372.3
ББК 74.100.5
П20

Патрикеев А.Ю.

П20 Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа / А.Ю. Патрикеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 287 с. — Москва : БАКО, 2020. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05212-7

Предлагаемые конспекты физкультурных занятий с детьми 6—7 лет составлены в соответствии с требованиями ФГОС ДО, с учетом Примерной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. Пособие также включает программно-методические материалы: планирование, описание общеразвивающих упражнений, список оборудования, необходимого для занятий физкультурой. Продуманная мотивация, занимательные упражнения и подвижные игры позволят пробудить у малышей интерес к физической культуре, доставить им удовольствие от движения.

Издание адресовано инструкторам по физической культуре и педагогам дошкольных образовательных организаций.

УДК 372.3
ББК 74.100.5

Электронное издание на основе печатного издания: Конспекты физкультурных занятий. Подготовительная группа / А.Ю. Патрикеев. — Москва : БАКО, 2020. — 288 с. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — ISBN 978-5-408-04675-1. — Текст : непосредственный.

В соответствии со ст. 1299 и 1301 ГК РФ при устранении ограничений, установленных техническими средствами защиты авторских прав, правообладатель вправе требовать от нарушителя возмещения убытков или выплаты компенсации.

ISBN 978-5-408-05212-7

© ООО «БАКО», 2020

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание занятий по физическому развитию для детей подготовительной группы (6—7 лет)	5
Планирование на учебный год	14
Конспекты занятий	58
З а н я т и е 1. Прыжки на двух ногах на месте (сериями)	58
З а н я т и е 2. Челночный бег	61
З а н я т и е 3*. Стойка на одной ноге (правой, левой) (мониторинг)	63
З а н я т и е 4. Перелезание через препятствия	66
З а н я т и е 5. Челночный бег (мониторинг)	69
З а н я т и е 6*. Бег на скорость на расстояние 30 м (мониторинг)	69
З а н я т и е 7. Подлезание под препятствие	71
З а н я т и е 8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (мониторинг)	74
З а н я т и е 9*. Бег в среднем темпе на расстояние 120 м	76
З а н я т и е 10. Прыжки в длину с места (мониторинг)	79
З а н я т и е 11. Запрыгивание на возвышение. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (мониторинг) ...	82
З а н я т и е 12*. Метание на дальность правой и левой рукой (мониторинг)	84
З а н я т и е 13. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля	87
З а н я т и е 14. Ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с мешочком на спине	89
З а н я т и е 15*. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м (мониторинг)	90
З а н я т и е 16. Передвижение по гимнастической скамейке на животе и спине	93
З а н я т и е 17. Отбивание мяча от пола одной рукой на месте ...	95
З а н я т и е 18*. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2—3 мин	96

З а н я т и е 19. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и его ловля	97
З а н я т и е 20. Ходьба по гимнастическому бревну или узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком с разным положением рук	100
З а н я т и е 21*. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2—3 мин (мониторинг). Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	101
З а н я т и е 22. Перебрасывание мяча из одной руки в другую . . .	103
З а н я т и е 23. Ходьба по гимнастическому бревну или узкой рейке гимнастической скамейки прямо и боком с разным положением рук	104
З а н я т и е 24*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево	105
З а н я т и е 25. Лазанье по гимнастической стенке с одноименным и разноименным (перекрестным) движением рук и ног	107
З а н я т и е 26. Отбивание мяча от пола правой и левой рукой поочередно на месте	110
З а н я т и е 27*. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	113
З а н я т и е 28. Лазанье по гимнастической стенке с одноименным и разноименным (перекрестным) движением рук и ног	116
З а н я т и е 29. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали	117
З а н я т и е 30*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) через веревку вперед-назад, вправо-влево	119
З а н я т и е 31. Броски мяча в пол с хлопком и поворотом на 360° и его ловля	120
З а н я т и е 32. Перелезание с одного пролета гимнастической стенки на другой по диагонали	123
З а н я т и е 33*. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом	124
З а н я т и е 34. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	126
З а н я т и е 35. Отбивание мяча от пола поочередно правой и левой рукой в движении	129
З а н я т и е 36*. Кружение с закрытыми глазами с остановкой и изображением фигур	130
З а н я т и е 37. Отбивание мяча от пола поочередно правой и левой рукой в движении	130
З а н я т и е 38. Подпрыгивание на двух ногах на гимнастической скамейке на месте и с продвижением вперед	131

З а н я т и е 39*. Пролезание в обруч разными способами	134
З а н я т и е 40. Ведение мяча в разных направлениях	136
З а н я т и е 41. Подпрыгивание на двух ногах на гимнастической скамейке на месте и с продвижением вперед	137
З а н я т и е 42*. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	138
З а н я т и е 43. Прыжки в длину с разбега	139
З а н я т и е 44. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз разными способами	140
З а н я т и е 45*. Пролезание в обруч разными способами	143
З а н я т и е 46. Прыжки в длину с разбега	143
З а н я т и е 47. Прыжки с высоты в обозначенное место	144
З а н я т и е 48*. Кружение парами (держась за руки)	145
З а н я т и е 49. Катание мяча на дальность с попаданием в предметы	147
З а н я т и е 50. Прыжки с высоты в обозначенное место	150
З а н я т и е 51*. Прыжки через несколько предметов поочередно разными способами	150
З а н я т и е 52. Прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка	153
З а н я т и е 53. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя и стоя	155
З а н я т и е 54*. Ходьба, бег, прыжки с поочередным перешагиванием, перепрыгиванием через предметы	158
З а н я т и е 55. Прыжки на двух ногах по наклонной поверхности вверх и вниз	160
З а н я т и е 56. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя и стоя	161
З а н я т и е 57*. Ведение шайбы клюшкой	161
З а н я т и е 58. Метание на дальность правой и левой рукой . . .	165
З а н я т и е 59. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед разными способами	168
З а н я т и е 60*. Ведение шайбы клюшкой	169
З а н я т и е 61. Метание на дальность правой и левой рукой . . .	170
З а н я т и е 62. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	170
З а н я т и е 63*. Броски шайбы по воротам	174
З а н я т и е 64. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад разными способами	176
З а н я т и е 65. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	178
З а н я т и е 66*. Ведение шайбы клюшкой и броски шайбы по воротам	178
З а н я т и е 67. Перебрасывание мяча друг другу через сетку . . .	181

З а н я т и е 68. Прыжки на двух ногах через обруч с вращением вперед и назад	185
З а н я т и е 69*. Метание на дальность правой и левой рукой ...	187
З а н я т и е 70. Перебрасывание мяча друг другу через сетку ...	189
З а н я т и е 71. Метание в горизонтальную цель	189
З а н я т и е 72*. Кружение на месте с остановкой по команде и кружением в другую сторону	192
З а н я т и е 73. Прыжки через длинную скакалку по одному и парами	193
З а н я т и е 74. Метание в горизонтальную цель	197
З а н я т и е 75*. Кружение на месте с остановкой по команде и кружением в другую сторону	198
З а н я т и е 76. Метание в вертикальную цель	198
З а н я т и е 77. Прыжки в высоту с разбега	201
З а н я т и е 78*. Прыжки через шнур парами разными способами	202
З а н я т и е 79. Прыжки в высоту с разбега	205
З а н я т и е 80. Метание в цель из разных положений	206
З а н я т и е 81*. Бег в парах по ориентирам	209
З а н я т и е 82. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы	209
З а н я т и е 83. Метание в цель из разных положений	212
З а н я т и е 84*. Прыжки через шнур парами разными способами	213
З а н я т и е 85. З а н я т и е 85. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед	213
З а н я т и е 86. Ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове (спине)	216
З а н я т и е 87*. Прыжки в длину с места через две линии	217
З а н я т и е 88. Прыжки с мешочком, зажатым между ног, на месте и с продвижением вперед	220
З а н я т и е 89. Метание в движущуюся цель	221
З а н я т и е 90*. Ходьба спиной вперед с перешагиванием через предметы	224
З а н я т и е 91. Пролезание в тоннель с прокатыванием мяча ...	224
З а н я т и е 92. Метание в движущуюся цель	225
З а н я т и е 93*. Прыжки в длину с места через две линии	225
З а н я т и е 94. Прыжки через набивные мячи поочередно	226
З а н я т и е 95. Пролезание в тоннель ногами вперед	229
З а н я т и е 96*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	229
З а н я т и е 97. Челночный бег (мониторинг)	232
З а н я т и е 98. Прыжки в длину с места (мониторинг)	233

З а н я т и е 99*. Бег на скорость на расстояние 30 м (мониторинг). Стойка на одной ноге (правой, левой) (мониторинг)	236
З а н я т и е 100. Отбивание мяча от площадки в движении	238
З а н я т и е 101. Прыжки вверх с места за предметом, подвешенным выше поднятой руки ребенка	241
З а н я т и е 102*. Метание на дальность правой и левой рукой (мониторинг)	244
З а н я т и е 103. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (мониторинг)	246
З а н я т и е 104. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (мониторинг). Непрерывный бег в медленном темпе в течение 2—3 мин (мониторинг)	249
З а н я т и е 105*. Бег в среднем темпе на расстояние 150 м (мониторинг)	250
З а н я т и е 106. Ведение мяча ногой (правой, левой)	252
З а н я т и е 107. Ведение мяча ногой (правой, левой), удары по воротам	254
З а н я т и е 108*. Ведение мяча ногой (правой, левой), удары по воротам	255
ПРИЛОЖЕНИЯ	257
<i>Приложение 1. Общеразвивающие упражнения (для детей 6—7 лет)</i>	<i>257</i>
<i>Приложение 2. Физкультурное оборудование для проведения физкультурных занятий в подготовительной группе (6—7 лет)</i>	<i>277</i>