

УДК 372.3
ББК 74.100.5
П20

Патрикеев А.Ю.

П20 Конспекты физкультурных занятий. Старшая группа / А.Ю. Патрикеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 271 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05214-1

Предлагаемые конспекты физкультурных занятий с детьми 5–6 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. Старшая группа / А.Ю. Патрикеев. — Москва : ВАКО, 2019. — 272 с. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — ISBN 978-5-408-04410-8. — 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 978-5-408-05214-1

© ООО «ВАКО», 2019

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание занятий по физическому развитию для детей старшей группы (5—6 лет)	5
Планирование на учебный год	14
Конспекты занятий	60
З а н я т и е 1. Прыжки на двух ногах на месте (сериями). Стойка на одной ноге (правой, левой) в течение 10 с (мониторинг)	60
З а н я т и е 2. Челночный бег	63
З а н я т и е 3*. Метание на дальность правой и левой рукой (мониторинг). Бег на скорость на расстояние 30 м	65
З а н я т и е 4. Ползание на четвереньках змейкой между предметами с опорой на ладони и стопы	68
З а н я т и е 5. Челночный бег	71
З а н я т и е 6*. Бег на скорость на расстояние 30 м (мониторинг). Прыжки на двух ногах с продвижением вперед разными способами	72
З а н я т и е 7. Челночный бег (мониторинг)	75
З а н я т и е 8. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (мониторинг) ...	77
З а н я т и е 9*. Бег в среднем темпе на расстояние 80 м	79
З а н я т и е 10. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (мониторинг)	81
З а н я т и е 11. Прыжки в длину с места (мониторинг). Ползание на четвереньках, толкание головой мяча	83
З а н я т и е 12*. Прыжки на месте ноги скрестно — ноги врозь (сериями)	85
З а н я т и е 13. Броски мяча вверх двумя руками и его ловля	88
З а н я т и е 14. Ползание на четвереньках, толкание головой мяча ...	90
З а н я т и е 15*. Бег в среднем темпе на расстояние 80 м (мониторинг)	91
З а н я т и е 16. Ползание по гимнастической скамейке разными способами	93
З а н я т и е 17. Отбивание мяча от пола двумя руками	96
З а н я т и е 18*. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5—2 мин	97
З а н я т и е 19. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и его ловля двумя руками	97
З а н я т и е 20. Перелезание через препятствия (несколько предметов подряд)	100

З а н я т и е 21*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	100
З а н я т и е 22. Броски мяча вверх одной рукой (правой, левой) и его ловля двумя руками	103
З а н я т и е 23. Метание в горизонтальную цель разными способами	105
З а н я т и е 24*. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5–2 мин (мониторинг)	108
З а н я т и е 25. Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предметы и приседанием посередине . . .	110
З а н я т и е 26. Метание в горизонтальную цель разными способами	113
З а н я т и е 27*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	113
З а н я т и е 28. Метание в вертикальную цель разными способами . . .	116
З а н я т и е 29. Ходьба по гимнастической скамейке с раскладыванием и собиранием предметов	119
З а н я т и е 30*. Пролезание в обруч разными способами	120
З а н я т и е 31. Метание в вертикальную цель разными способами . . .	123
З а н я т и е 32. Прыжки с небольшой высоты	124
З а н я т и е 33*. Прыжки вперед поочередно через несколько предметов	125
З а н я т и е 34. Ходьба по гимнастической скамейке боком (приставным шагом) и с мешочком на голове	125
З а н я т и е 35. Прыжки с небольшой высоты	128
З а н я т и е 36*. Пролезание в обруч разными способами	128
З а н я т и е 37. Прыжки в высоту с места	129
З а н я т и е 38. Ходьба по гимнастической скамейке с прокатыванием перед собой мяча двумя руками	132
З а н я т и е 39*. Кружение парами (держась за руки)	133
З а н я т и е 40. Прыжки в высоту с места	136
З а н я т и е 41. Прыжки в высоту с разбега	136
З а н я т и е 42*. Прыжки через линию (шнур) с места на двух ногах разными способами	139
З а н я т и е 43. Ходьба по наклонной доске вверх и вниз разными способами	140
З а н я т и е 44. Прыжки в высоту с разбега	141
З а н я т и е 45*. Кружение парами (держась за руки)	141
З а н я т и е 46. Прыжки на двух ногах боком поочередно через несколько предметов	142
З а н я т и е 47. Лазанье по гимнастической стенке с изменением темпа	145
З а н я т и е 48*. Перелезание через санки разными способами	146
З а н я т и е 49. Прыжки на двух ногах боком поочередно через несколько предметов	148
З а н я т и е 50. Броски мяча вверх с хлопками и его ловля	149
З а н я т и е 51*. Ходьба с перешагиванием через предметы	152

З а н я т и е 52. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой	153
З а н я т и е 53. Броски мяча вверх с хлопками и его ловля	154
З а н я т и е 54*. Перелезание через санки разными способами	155
З а н я т и е 55. Перебрасывание мяча из одной руки в другую	155
З а н я т и е 56. Прыжки с высоты в обозначенное место	158
З а н я т и е 57*. Ведение шайбы клюшкой	158
З а н я т и е 58. Прыжки с высоты в обозначенное место	161
З а н я т и е 59. Метание на дальность правой и левой рукой	161
З а н я т и е 60*. Прыжки вперед на двух ногах через несколько предметов поочередно с клюшкой в руках	163
З а н я т и е 61. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (гимнастическому бревну) с поддержкой	163
З а н я т и е 62. Метание на дальность правой и левой рукой	166
З а н я т и е 63*. Броски шайбы в ворота	167
З а н я т и е 64. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	168
З а н я т и е 65. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки (гимнастическому бревну) боком (приставным шагом) с поддержкой	171
З а н я т и е 66*. Ведение шайбы клюшкой и броски в ворота	171
З а н я т и е 67. Перебрасывание мяча друг другу разными способами	173
З а н я т и е 68. Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	174
З а н я т и е 69*. Прыжки на двух ногах с поворотами направо и налево	176
З а н я т и е 70. Прыжки в длину с разбега	179
З а н я т и е 71. Прыжки в длину с разбега	180
З а н я т и е 72*. Метание на дальность правой и левой рукой	180
З а н я т и е 73. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь и ноги скрестно	181
З а н я т и е 74. Прыжки в длину с разбега	183
З а н я т и е 75*. Метание на дальность правой и левой рукой	183
З а н я т и е 76. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	184
З а н я т и е 77. Катание обруча друг другу	185
З а н я т и е 78*. Ходьба парами по двум параллельным доскам, лежащим на площадке (земле)	187
З а н я т и е 79. Прыжки через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся)	189
З а н я т и е 80. Вращение скакалки, сложенной вдвое, правой и левой рукой	190
З а н я т и е 81*. Прыжки через линию (шнур) парами	193
З а н я т и е 82. Перебрасывание мяча друг другу через препятствие разными способами	193
З а н я т и е 83. Вращение скакалки, сложенной вдвое, правой и левой рукой	194

З а н я т и е 84*. Ходьба парами по двум параллельным доскам, лежащим на площадке (земле)	194
З а н я т и е 85. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед	195
З а н я т и е 86. Катание мяча на дальность с попаданием в предметы (сбивание кеглей)	198
З а н я т и е 87*. Прыжки в длину с места через две линии	198
З а н я т и е 88. Прыжки через короткую скакалку с вращением вперед	200
З а н я т и е 89. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад	201
З а н я т и е 90*. Прыжки в длину с места через две линии	204
З а н я т и е 91. Пролезание в тоннель с прокатыванием мяча	204
З а н я т и е 92. Прыжки через короткую скакалку с вращением назад	205
З а н я т и е 93*. Прыжки в длину с места через две линии	205
З а н я т и е 94. Стойка на одной ноге (правой, левой), сохранение равновесия (мониторинг)	206
З а н я т и е 95. Пролезание в тоннель ногами вперед. Поднимание туловища в сед из положения лежа на спине (мониторинг)	208
З а н я т и е 96*. Прыжки на одной ноге (правой, левой) на месте и с продвижением вперед	210
З а н я т и е 97. Челночный бег (мониторинг)	212
З а н я т и е 98. Прыжки в длину с места (мониторинг)	214
З а н я т и е 99*. Бег на скорость на расстояние 30 м (мониторинг) . . .	215
З а н я т и е 100. Метание на дальность правой и левой рукой	217
З а н я т и е 101. Метание в горизонтальную цель разными способами	219
З а н я т и е 102*. Бег в среднем темпе на расстояние 100–120 м. Метание на дальность правой и левой рукой (мониторинг)	220
З а н я т и е 103. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (мониторинг)	222
З а н я т и е 104. Непрерывный бег в медленном темпе в течение 1,5–2 мин (мониторинг). Прыжки на месте разными способами	225
З а н я т и е 105*. Бег в среднем темпе на расстояние 120 м (мониторинг). Отбивание мяча одной рукой (правой, левой) на месте	226
З а н я т и е 106. Метание в вертикальную цель разными способами . . .	228
З а н я т и е 107. Прокатывание мяча в воротца ногами	228
З а н я т и е 108*. Бег на скорость на расстояние 30 м	231
Приложения	234
П р и л о ж е н и е 1. Общеразвивающие упражнения (для детей 5–6 лет)	234
П р и л о ж е н и е 2. Физкультурное оборудование для проведения физкультурных занятий в старшей группе (5–6 лет)	262