

УДК 372.3  
ББК 74.100.5  
П20

**Патрикеев А.Ю.**

П20 Конспекты физкультурных занятий. Средняя группа / А.Ю. Патрикеев. — 2-е изд., эл. — 1 файл pdf : 257 с. — Москва : ВАКО, 2020. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — Систем. требования: Adobe Reader XI либо Adobe Digital Editions 4.5 ; экран 10". — Текст : электронный.

ISBN 978-5-408-05213-4

Предлагаемые конспекты физкультурных занятий с детьми 4–5 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. Средняя группа / А.Ю. Патрикеев. — Москва : ВАКО, 2018. — 256 с. — (Дошкольники: учим, развиваем, воспитываем). — ISBN 978-5-408-04036-0. — 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 978-5-408-05213-4

© ООО «ВАКО», 2018

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b> .....	3
<b>Содержание занятий по физическому развитию для детей средней группы (4—5 лет)</b> .....	5
<b>Планирование на учебный год</b> .....	12
<b>Конспекты занятий</b> .....	50
З а н я т и е 1. Ходьба по прямой между линиями .....	50
З а н я т и е 2. Прыжки на двух ногах на месте (сериями) .....	53
З а н я т и е 3*. Бег в быстром темпе по прямой на расстояние 20 м ...	56
З а н я т и е 4. Ползание на четвереньках по прямой разными способами .....	58
З а н я т и е 5. Катание мяча и его ловля после прокатывания .....	61
З а н я т и е 6*. Бег в среднем темпе на расстояние 40 м .....	62
З а н я т и е 7. Катание мяча и его ловля после прокатывания .....	63
З а н я т и е 8. Ползание на четвереньках змейкой между предметами .....	66
З а н я т и е 9*. Кружение на месте в обе стороны .....	68
З а н я т и е 10. Катание мяча друг другу .....	71
З а н я т и е 11. Прокатывание мяча друг другу через воротца (или между предметами) .....	72
З а н я т и е 12*. Бег в среднем темпе на расстояние 60 м .....	75
З а н я т и е 13. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ....	75
З а н я т и е 14. Прокатывание мяча друг другу через воротца (или между предметами) .....	76
З а н я т и е 15*. Прыжки на месте ноги вместе — ноги врозь .....	78
З а н я т и е 16. Катание обруча друг другу .....	81
З а н я т и е 17. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. ....	83
З а н я т и е 18*. Непрерывный бег в медленном темпе .....	84
З а н я т и е 19. Прыжки на двух ногах на месте с поворотом кругом .....	86
З а н я т и е 20. Бросание мяча вверх и его ловля двумя руками. ....	89
З а н я т и е 21*. Непрерывный бег в медленном темпе .....	90
З а н я т и е 22. Челночный бег. ....	90
З а н я т и е 23. Челночный бег. ....	93
З а н я т и е 24*. Прыжки через линию (шнур) с места .....	93
З а н я т и е 25. Бросание мяча вниз (об пол) и его ловля после отскока .....	94
З а н я т и е 26. Прыжки на одной ноге .....	96

З а н я т и е 27*.	Ходьба по линии . . . . .	98
З а н я т и е 28.	Бросание мяча вниз (об пол) и его ловля после отскока . . . . .	101
З а н я т и е 29.	Отбивание мяча от пола на месте правой и левой рукой . . . . .	101
З а н я т и е 30*.	Прыжки поочередно через несколько линий . . . . .	104
З а н я т и е 31.	Ходьба по ребристой доске . . . . .	105
З а н я т и е 32.	Ходьба по веревке (шнуру) . . . . .	105
З а н я т и е 33*.	Прыжки поочередно через несколько линий . . . . .	106
З а н я т и е 34.	Бросание мяча друг другу снизу и его ловля . . . . .	107
З а н я т и е 35.	Бросание мяча друг другу снизу и его ловля . . . . .	109
З а н я т и е 36*.	Ходьба и бег по извилистой дорожке . . . . .	110
З а н я т и е 37.	Передвижение по гимнастической скамейке разными способами . . . . .	111
З а н я т и е 38.	Бросание мяча друг другу из-за головы и его ловля . . . . .	114
З а н я т и е 39*.	Прыжки поочередно через несколько линий . . . . .	116
З а н я т и е 40.	Бросание мяча друг другу из-за головы и его ловля . . . . .	117
З а н я т и е 41.	Ползание по наклонной доске вверх . . . . .	117
З а н я т и е 42*.	Ходьба с перешагиванием через предметы . . . . .	118
З а н я т и е 43.	Перебрасывание мяча через препятствие (шнур) двумя руками из-за головы . . . . .	121
З а н я т и е 44.	Ползание по наклонной доске вверх . . . . .	124
З а н я т и е 45*.	Прыжки из кольца в кольцо . . . . .	124
З а н я т и е 46.	Ходьба по наклонной доске вверх и вниз . . . . .	125
З а н я т и е 47.	Перебрасывание мяча через препятствие (шнур) одной рукой . . . . .	128
З а н я т и е 48*.	Ходьба с перешагиванием через предметы . . . . .	131
З а н я т и е 49.	Перебрасывание мяча через препятствие (шнур) одной рукой . . . . .	132
З а н я т и е 50.	Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой . . . . .	132
З а н я т и е 51*.	Бросание предмета вверх и его ловля . . . . .	136
З а н я т и е 52.	Поочередное перешагивание через предметы во время ходьбы . . . . .	139
З а н я т и е 53.	Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой . . . . .	140
З а н я т и е 54*.	Прыжки через линию (шнур) с места . . . . .	141
З а н я т и е 55.	Перелезание через препятствия (гимнастическое бревно, скамейку) . . . . .	141
З а н я т и е 56.	Перешагивание через рейки лестницы, приподнятой над полом . . . . .	145
З а н я т и е 57*.	Бросание предмета вверх и его ловля . . . . .	146
З а н я т и е 58.	Перелезание через препятствия . . . . .	146
З а н я т и е 59.	Подлезание под препятствие разными способами . . . . .	147
З а н я т и е 60*.	Метание предмета на дальность правой и левой рукой . . . . .	149
З а н я т и е 61.	Прыжки с небольшой высоты . . . . .	152

З а н я т и е 62. Прыжки с небольшой высоты . . . . .	155
З а н я т и е 63*. Прыжки через линию (шнур) с места . . . . .	155
З а н я т и е 64. Ходьба по гимнастической доске с перешагиванием через предметы . . . . .	156
З а н я т и е 65. Прыжки поочередно через несколько предметов во время ходьбы . . . . .	159
З а н я т и е 66*. Метание предмета на дальность правой и левой рукой . . . . .	162
З а н я т и е 67. Прыжки поочередно через несколько предметов во время ходьбы . . . . .	163
З а н я т и е 68. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом . . .	164
З а н я т и е 69*. Бросание предмета вверх и его ловля . . . . .	168
З а н я т и е 70. Метание предмета в горизонтальную цель правой и левой рукой . . . . .	170
З а н я т и е 71. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотом . . .	171
З а н я т и е 72*. Ходьба парами по двум параллельным доскам, лежащим на площадке (земле) . . . . .	171
З а н я т и е 73. Прыжки в длину с места . . . . .	174
З а н я т и е 74. Метание предмета в вертикальную цель правой и левой рукой . . . . .	178
З а н я т и е 75*. Прыжки через линию (шнур) с места в парах . . . . .	178
З а н я т и е 76. Метание предмета в вертикальную цель правой и левой рукой . . . . .	179
З а н я т и е 77. Пролезание в обруч разными способами . . . . .	180
З а н я т и е 78*. Выполнение движений в парах . . . . .	183
З а н я т и е 79. Метание предмета на дальность правой и левой рукой . . . . .	184
З а н я т и е 80. Пролезание в обруч разными способами . . . . .	187
З а н я т и е 81*. Прыжки в длину с места через две линии . . . . .	187
З а н я т и е 82. Пролезание в тоннель . . . . .	190
З а н я т и е 83. Метание предмета на дальность правой и левой рукой . . . . .	194
З а н я т и е 84*. Прыжки в длину с места через две линии . . . . .	194
З а н я т и е 85. Бросание мяча друг другу двумя руками снизу и его ловля . . . . .	195
З а н я т и е 86. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой (вправо, влево) . . . . .	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. Бросание мяча друг другу двумя руками из-за головы и его ловля . . . . .	199
З а н я т и е 89. Лазанье по гимнастической стенке, перелезание с одного пролета на другой (вправо, влево) . . . . .	202
З а н я т и е 90*. Катание мяча с попаданием в предметы (сбивание кеглей) . . . . .	203
З а н я т и е 91. Бросание мяча друг другу разными способами и его ловля . . . . .	205

З а н я т и е 92. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну с мешочком на голове . . . . .	206
З а н я т и е 93*. Прыжки с продвижением вперед с мешочком, зажатым между коленями (стопами) . . . . .	209
З а н я т и е 94. Бросание мяча друг другу через препятствие и его ловля . . . . .	209
З а н я т и е 95. Ходьба по гимнастической скамейке и гимнастическому бревну с мешочком на голове . . . . .	212
З а н я т и е 96*. Бег в среднем темпе на расстояние 60 м . . . . .	213
З а н я т и е 97. Прыжки в длину с места . . . . .	215
З а н я т и е 98. Бросание мяча друг другу через препятствие и его ловля . . . . .	218
З а н я т и е 99*. Бег в быстром темпе по прямой на расстояние 20 м . . . . .	219
З а н я т и е 100. Прыжки вверх с места за подвешенным предметом . . . . .	221
З а н я т и е 101. Прокатывание мяча в воротца . . . . .	223
З а н я т и е 102*. Отбивание мяча от площадки (земли) на месте правой и левой рукой . . . . .	224
З а н я т и е 103. Ходьба и бег по наклонной доске . . . . .	226
З а н я т и е 104. Непрерывный бег в медленном темпе . . . . .	229
З а н я т и е 105*. Метание предмета на дальность правой и левой рукой . . . . .	230
З а н я т и е 106. Ходьба и бег по наклонной доске . . . . .	231
З а н я т и е 107. Отбивание мяча от пола (площадки) на месте правой и левой рукой . . . . .	232
З а н я т и е 108*. Прыжки в длину с места . . . . .	233
<b>Приложения</b> . . . . .	236
П р и л о ж е н и е 1. Общеразвивающие упражнения (для детей 4—5 лет) . . . . .	236
П р и л о ж е н и е 2. Физкультурное оборудование для проведения физкультурных занятий в средней группе (4—5 лет) . . . . .	248