

Частное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Жарки»

РАССМОТРЕНА:

\_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА:

Директором  
ЧДОУ «Детский сад «ЖАРКИ»  
Колесниченко О.Ю.



**Дополнительная общеобразовательная  
программа «Игровая карусель»**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 7 лет

Срок реализации программы - 1 учебный год.

Составил:  
Калабухова З.В.,  
воспитатель

г. Новосибирск 2022

## Содержание

### **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Принципы и подходы к реализации программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	4
1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 – 7 лет.....	6
1.6. Организация и проведение игры.....	7

### **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

2.1. Календарный учебный график.....	8
2.2. Условия реализации программы.....	8
2.3. Формы отчетности.....	8
2.4. Методические материалы.....	8
Список литературы.....	9
Приложение №1 «Календарно-тематическое планирование подвижных игр на 2022 - 2023 учебный год».....	11
Приложение №2 «Картотека подвижных игр».....	20

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Физическое развитие - одно из важнейших направлений воспитания и образования детей, которое включает приобретение навыков двигательной деятельности, овладение подвижными играми с правилами и становление ценностей здорового образа жизни.

Ведущая роль в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста принадлежит подвижной игре. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать вопросы развития физической подготовленности ребенка.

Подвижные игры – наиболее доступный способ воздействия на ребенка при его активном участии [5]. Через подвижные игры ребенок получает уникальную возможность максимально проявить собственную активность, ликвидировать дефицит движений, реализовать и утвердить себя, получить массу радостных эмоций.

В играх у детей не только развиваются и закрепляются физические качества, но и формируется ответственность за себя и других ребят (взаимовыручка, поддержка, нравственные основы поведения в коллективе) [30]. Игры приучают детей к дисциплине, сосредоточению и плановости действий. Они дают возможность одновременного совершенствования разнообразных двигательных навыков, самостоятельности действий, быстрой ответной реакции на изменяющиеся условия, проявления творческой инициативы [1].

В наше время снижение физической подготовленности ребенка дошкольного возраста тесно связывают с современными техническими новинками (гаджетами, планшетами), которые способствуют малоподвижному образу жизни. В свою очередь, это приводит к различным нарушениям здоровья: гиподинамии, как нарушению функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания и пищеварения), лишнему весу и другим проблемам [8].

Главная цель физического воспитания в детском саду состоит в том, чтобы, удовлетворяя естественную потребность детей в движении, добиться достаточного для этого возраста уровня физической подготовленности.

Особенно важно физическое воспитание в старшем дошкольном возрасте, так как он является одним из наиболее ответственных периодов в развитии физической подготовленности ребенка. Именно в этом возрасте происходит формирование интереса к физической культуре и становление основных двигательных умений, которые ребенок должен освоить к моменту поступления в школу [9].

Координация, ловкость и точность движений детей существенно возрастает в условиях планомерной работы инструктора по физической

культуре и воспитателя над их общим физическим развитием, в частности, при внедрении программ подвижных игр.

**Актуальность** Дополнительной общеобразовательной программы «Игровая карусель» заключается в развитии физической подготовленности детей, а значит, развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости и гибкости - посредством специально разработанного комплекса подвижных игр.

Дополнительная разработана на базе Основной образовательной программы «Счастливый ребенок – успешный ребенок» Частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «ЖАРКИ» в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2022, № 41, ст. 6959).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2022 г. № 874.

4. Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013 г. № 1155 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 ноября 2013 г., регистрационный № 30384), с изменением, внесенным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 8 ноября 2022 г. № 955.

5. Санитарно-эпидемиологические требования - Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующим до 1 января 2027 года.

6. Федеральная образовательная программа дошкольного образования (утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 25 ноября 2022 г. № 1028).

7. Основы государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей, утвержденные Указом Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809.

8. Устав Частного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад «ЖАРКИ».

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель** дополнительной образовательной программы - повышение уровня физической подготовленности старших дошкольников.

### **Задачи:**

- 1) укреплять здоровье старших дошкольников;
- 2) развивать двигательную активность;
- 3) способствовать развитию физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости, скорости, силы и выносливости;
- 4) познакомить с разнообразием подвижных игр;
- 5) содействовать привитию интереса к физическим занятиям;
- 6) воспитывать чувство командного духа, целеустремлённости, состязательности, ответственности за свои действия;
- 7) воспитывать культуру игрового общения.

Направление программы: физкультурно-оздоровительное.

## **1.3. Принципы и подходы к реализации программы**

- Системность.
- Доступность материала.
- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.

## **1.4. Планируемые результаты.**

### **Дети должны знать:**

- Правила игр предложенного комплекса.
- Правила общения во время игры.
- Личную ответственность за результат команды при командных играх.

### **Дети должны уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

## 1.5. Возрастные и индивидуальные особенности детей 6 - 7 лет.

Ведущим видом деятельности старших дошкольников является сюжетно-ролевая игра, игра с правилами (Л.С. Выготский, А.В. Запорожец, Л.И. Божович, Л.А. Венгер, М.И. Лисина и др.). Осознание своего социального «я» является одним из важнейших достижений старшего дошкольного возраста [6].

У детей 6 – 7 лет, на которых рассчитана данная программа, появляется легкость, бег становится ритмичным, уменьшаются боковые раскачивания; они прыгают в высоту, длину, через препятствия, осваивают метание мяча в цель; начинает развиваться глазомер, доводятся до автоматизма физические качества в ходьбе и беге, улучшается согласованность движений [2]. В этом возрасте формируется опыт межличностных отношений, основанный на умении ребёнка принимать и играть роли, предвидеть и планировать действия другого, понимать его чувства и намерения [3].

В целом для детей старшего дошкольного возраста характерны общительность и потребность в дружбе. Развивается общение как вид деятельности. Большую значимость для детей 5 – 7 лет приобретает общение между собой. Однако главным авторитетом, как и в младшем школьном возрасте, является взрослый [7].

В старшем дошкольном возрасте на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшаются подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Дети отличаются высокой двигательной активностью, обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков, им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, но их сила и выносливость пока еще невелики.

Дошкольник более совершенно овладевает различными видами движений.

В старшем дошкольном возрасте ребенок постепенно начинает адекватно оценивать результаты своего участия в играх соревновательного характера.

Удовлетворение полученным результатом к 6 - 7 годам начинает доставлять ребенку радость, способствует эмоциональному благополучию и поддерживает положительное отношение к себе («я хороший, ловкий» и т.д.).

Уже начинают наблюдаться различия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков - более прерывистые, у девочек – мягкие, плавные).

В игровой деятельности дети старшего дошкольного возраста уже могут распределять роли до начала игры и строят свое поведение, придерживаясь роли. Игровое взаимодействие сопровождается речью, соответствующей и по содержанию, и интонационно взятой роли. В игре дети часто пытаются контролировать друг друга - указывают, как должен вести себя тот или иной персонаж.

Ребенок пытается сравнивать ярко выраженные эмоциональные состояния, видеть проявления эмоционального состояния в выражениях, жестах, интонации голоса. Проявляет интерес к поступкам сверстников.

### **1.6. Организация и проведение игры.**

Место для игры должно соответствовать ее содержанию, подходить по размеру для количества играющих, соответствовать гигиеническим нормативам, быть безопасным, удобным для детей, не иметь отвлекающих факторов (не быть проходным местом для посторонних, местом для иных занятий взрослых и детей и т.п.).

Непосредственно перед игрой необходимо обратить внимание на гигиеническое состояние помещения или площадки, где будет проходить игра: в групповой комнате или зале надо провести влажную уборку, проветрить, а на участке детского сада следует освободить от посторонних предметов территорию, подмести, и если возникает необходимость, то предварительно полить, чтобы не было пыли.

Важное значение имеет одежда и обувь детей. Перед игрой надо по возможности облегчить одежду детей, предложить им снять лишние теплые вещи, переобуть их в тапочки, если игра проводится в помещении. Переодевать детей полностью в физкультурную форму нецелесообразно, так как это займет больше времени, чем сама игра.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график.**

- Периодичность занятий – 2 раза в неделю, во второй половине дня.
- Длительность занятий: 30 минут.
- Занятия проводились с 5 сентября 2022 года по 22 мая 2023 года.
- Количество учебных часов в учебном году – 35.
- Возраст детей 6 – 7 лет.
- Количество детей – 15 человек (постоянный состав детей).

### **2.2. Условия реализации программы.**

- Принцип эффективности социального взаимодействия – осуществление воспитания личности в системе образования средствами физкультуры и спорта, что в целом формирует навыки социальной адаптации и самореализации в будущем;
- Принцип систематичности и последовательности: постановка или корректировка задач физического воспитания и развития детей в логике «от простого к сложному», «от близкого к далекому», «от хорошо известного к неизвестному»;
- Принцип цикличности: построение или корректировка содержания программы с постепенным усложнением.

#### **Материально-техническое обеспечение.**

##### Перечень оборудования и материалов:

Кубики, шишки, кегли, канат, обручи, мячи, маленькие мягкие мячики, флажки, мешочек с песком, веревка, скакалки, маты.

### **2.3. Формы отчетности.**

1. Анализ данных на начало и конец отчетного периода по Индивидуальным картам развития (Мишняева Е.Ю. Карты развития детей от 3 до 7 лет. – М.: Издательство «Национальное образование», 2016. – 128 с.).

2. Консультации для родителей и воспитателей по теме: «Подвижные игры» (на основе исходных и итоговых показателей физической подготовленности детей).

2. Участие детей в спортивных праздниках.

3. Совместные спортивные мероприятия с родителями.

### **2.4. Методические материалы.**

Для решения поставленных задач используются разнообразные методы работы с детьми.

**Методы и приемы, используемые на занятиях:**

- **наглядные методы:** правильный, четкий показ образца движения или отдельных его элементов.
- **вербальные (словесные) методы:** приемы краткого одновременного описания и объяснения физических упражнений, указания о выполнении движения, беседа, вопросы, команды, распоряжения, сигналы, считалки. образный сюжетный рассказ;
- **игровой метод** развивает познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребенка.
- **соревновательный метод** совершенствует движения, развивает творчество.

**Форма проведения занятия:** групповая.

### Список литературы

1. Адакявичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения в детском саду. М.: Просвещение, 2002. 89 с.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС, 2001. 144 с.
3. Детская практическая психология / ред. Т.Д. Марцинковская. М.: Гардарики, 2000. 295 с.
4. Змановский Ю.Ф. Воспитывайте детей здоровыми. М.: Медицина, 1989. 128 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: ВЛАДОС, 2012. - 435 с.
6. Мишняева Е.Ю. Карты развития детей от 3 до 7 лет. – М.: Издательство «Национальное образование», 2018. – 112 с.).
7. Поливанова К.Н. Развитие общения дошкольников со сверстниками. М.: Педагогика, 1989. 284 с.
8. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Практикум по дошкольной психологии: пособие для студ. высш. и сред. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 1998. 304 с.
9. Херберт Я., Гарволь К., Заремба Л. Уровень физической активности и малоподвижный образ жизни детей и подростков – социальная проблема XXI века // Теория и практика физической культуры и спорта. 2021. № 9. С. 51-53.

10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2000. 480 с.

11. Юст Р., Мюллер М. Территория движения и творчества: 32 идеи для занятий по физическому развитию детей от 3 до 7 лет: методические рекомендации / под ред. Е.В. Ермаковой [пер. с нем. О.Н. Ракитиной]. М.: Национальное образование», 2021. 32 с.

**Календарно-тематическое планирование подвижных игр  
на 2022 - 2023 учебный год**

Месяц/ дата проведения	Тема	Цель	Содержание
<b>Сентябрь 2022 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие выносливости, умения бегать, гибкости и внимания.</b>		
<b>05.09.2022.</b>	Занятие 1	1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Северный и южный ветер». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>07.09.2022.</b>	Занятие 2	1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Северный и южный ветер». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>12.09.2022.</b>	Занятие 3	1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Северный и южный ветер». 2. Подвижная игра «Туннель из обручей».
<b>14.09.2022.</b>	Занятие 4	1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Северный и южный ветер». 2. Подвижная игра «Туннель из обручей».
<b>19.09.2022.</b>	Занятие 5	1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Рыбки и акулы». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>21.09.2022.</b>	Занятие 6	1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Рыбки и акулы». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>26.09.2022.</b>	Занятие 7	1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Рыбки и акулы». 2. Подвижная игра «Туннель из обручей».

<b>28.09.2022.</b>	Занятие 8	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать гибкость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбки и акулы».</li> <li>2. Подвижная игра «Туннель из обручей».</li> </ol>
<b>Октябрь 2022 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты реакции, координации движений, меткости и умения работать в команде.</b>		
<b>03.10.2022.</b>	Занятие 9	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбалка».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>
<b>05.10.2022.</b>	Занятие 10	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбалка».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>
<b>10.10.2022.</b>	Занятие 11	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбалка».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>12.10.2022.</b>	Занятие 12	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбалка».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>17.10.2022.</b>	Занятие 13	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции и внимание.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Охотники».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>
<b>19.10.2022.</b>	Занятие 14	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции и внимание.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Охотники».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>

<b>24.10.2022.</b>	Занятие 15	1. Развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции и внимание. 2. Развивать силу и быстроту движений.	1. Подвижная игра «Охотники». 2. Подвижная игра «Цепи».
<b>26.10.2022.</b>	Занятие 16	1. Развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции и внимание. 2. Развивать силу и быстроту движений.	1. Подвижная игра «Охотники». 2. Подвижная игра «Цепи».
<b>Ноябрь 2022 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, физической силы и выносливости.</b>		
<b>07.11.2022.</b>	Занятие 17	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать быстроту и ловкость движений.	1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 2. Подвижная игра «Быстро возьми».
<b>09.11.2022.</b>	Занятие 18	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать быстроту и ловкость движений.	1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 2. Подвижная игра «Быстро возьми».
<b>14.11.2022.</b>	Занятие 19	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать скоростно-силовые качества.	3. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 4. Подвижная игра «Перетягивание каната».
<b>16.11.2022.</b>	Занятие 20	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать скоростно-силовые качества.	1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 2. Подвижная игра «Перетягивание каната».
<b>21.11.2022.</b>	Занятие 21	1. Развить физическую силу и выносливость. 2. Развивать быстроту и ловкость движений.	1. Подвижная игра «Паучки». 2. Подвижная игра «Быстро возьми».
<b>23.11.2022.</b>	Занятие 22	1. Развить физическую силу и выносливость. 2. Развивать быстроту и ловкость движений.	1. Подвижная игра «Паучки». 2. Подвижная игра «Быстро возьми».
<b>28.11.2022.</b>	Занятие 23	1. развить физическую силу и выносливость. 2. Развивать скоростно-	1. Подвижная игра «Паучки». 2. Подвижная игра

		силовые качества.	«Перетягивание каната».
<b>30.11.2022.</b>	Занятие 24	1. развить физическую силу и выносливость. 2. Развивать скоростно-силовые качества.	1. Подвижная игра «Паучки». 2. Подвижная игра «Перетягивание каната».
<b>Декабрь 2022 года</b>	<b>Подвижные игры с мячом на развитие ловкости, гибкости, быстроты реакции, меткости, координации движений и внимания.</b>		
<b>05.12.2022.</b>	Занятие 25	1. Развивать гибкость. 2. Развивать ловкость движений, быстроту реакции и внимание.	3. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 4. Подвижная игра «Охотники».
<b>07.12.2022.</b>	Занятие 26	1. Развивать гибкость. 2. Развивать ловкость движений, быстроту реакции и внимание.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Охотники».
<b>12.12.2022.</b>	Занятие 27	1. Развивать гибкость. 2. Развивать меткость и координацию движений.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Точный бросок».
<b>14.12.2022.</b>	Занятие 28	1. Развивать гибкость. 2. Развивать меткость и координацию движений.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Точный бросок».
<b>19.12.2022.</b>	Занятие 29	1. Развивать быстроту движения и ловкость. 2. Развивать ловкость движений, быстроту реакции и внимание.	1. Подвижная игра «Передал – садись». 2. Подвижная игра «Охотники».
<b>21.12.2022.</b>	Занятие 30	1. Развивать быстроту движения и ловкость. 2. Развивать ловкость движений, быстроту реакции и внимание.	1. Подвижная игра «Передал – садись». 2. Подвижная игра «Охотники».
<b>26.12.2022.</b>	Занятие 31	1. Развивать быстроту движения и ловкость. 2. Развивать меткость и координацию движений.	1. Подвижная игра «Передал – садись». 2. Подвижная игра «Точный бросок».
<b>28.12.2022.</b>	Занятие 32	1. Развивать быстроту движения и ловкость. 2. Развивать меткость и координацию движений.	1. Подвижная игра «Передал – садись». 2. Подвижная игра «Точный бросок».

<b>Январь 2023 года</b>	<b>Подвижные игры на совершенствование умения бегать, развитие физической силы и выносливости.</b>		
<b>09.01.2023.</b>	Занятие 33	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбки и акулы».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>11.01.2023.</b>	Занятие 34	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбки и акулы».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>16.01.2023.</b>	Занятие 35	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать выносливость и физическую силу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбки и акулы».</li> <li>2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</li> </ol>
<b>18.01.2023.</b>	Занятие 36	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать выносливость и физическую силу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Рыбки и акулы».</li> <li>2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</li> </ol>
<b>23.01.2023.</b>	Занятие 37	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Северный и южный ветер».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>25.01.2023.</b>	Занятие 38	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать силу и быстроту движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Северный и южный ветер».</li> <li>2. Подвижная игра «Цепи».</li> </ol>
<b>30.01.2023.</b>	Занятие 39	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать.</li> <li>2. Развивать выносливость и физическую силу.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Северный и южный ветер».</li> <li>2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</li> </ol>

<b>Февраль 2023 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие выносливости, гибкости, ловкости, скоростно-силовых качеств и внимания.</b>		
<b>01.02.2023.</b>	Занятие 40	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать гибкость.</li> <li>2. Развивать выносливость и внимание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Туннель из обручей».</li> <li>2. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>
<b>06.02.2023.</b>	Занятие 41	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать гибкость.</li> <li>2. Развивать выносливость и внимание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Туннель из обручей».</li> <li>2. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>
<b>08.02.2023.</b>	Занятие 42	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать гибкость.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Туннель из обручей».</li> <li>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</li> </ol>
<b>13.02.2023.</b>	Занятие 43	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать гибкость.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Туннель из обручей».</li> <li>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</li> </ol>
<b>15.02.2023.</b>	Занятие 44	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту и ловкость движений.</li> <li>2. Развивать выносливость и внимание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Быстро возьми».</li> <li>2. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>
<b>20.02.2023.</b>	Занятие 45	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту и ловкость движений.</li> <li>2. Развивать выносливость и внимание.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Быстро возьми».</li> <li>2. Подвижная игра «Удочка».</li> </ol>
<b>22.02.2023.</b>	Занятие 46	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту и ловкость движений.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Быстро возьми».</li> <li>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</li> </ol>
<b>27.02.2023.</b>	Занятие 47	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать быстроту и ловкость движений.</li> <li>2. Развитие скоростно-силовых качеств.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Быстро возьми».</li> <li>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</li> </ol>
<b>Март 2023 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие ловкости, гибкости, быстроты движений, физической силы и выносливости.</b>		
<b>01.03.2023.</b>	Занятие 48	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и быстроту.</li> <li>2. Развивать гибкость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге».</li> <li>2. Подвижная игра «Ящерицы».</li> </ol>
<b>06.03.2023.</b>	Занятие 49	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать ловкость и быстроту.</li> <li>2. Развивать гибкость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге».</li> </ol>

			2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>13.03.2023.</b>	Занятие 50	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать физическую силу и выносливость.	1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 2. Подвижная игра «Паучки».
<b>15.03.2023.</b>	Занятие 51	1. Развивать ловкость и быстроту. 2. Развивать физическую силу и выносливость.	1. Подвижная игра «Ловишки на одной ноге». 2. Подвижная игра «Паучки».
<b>20.03.2023.</b>	Занятие 52	1. Развивать гибкость. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>22.03.2023.</b>	Занятие 53	1. Развивать гибкость. 2. Развивать гибкость.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Ящерицы».
<b>27.03.2023.</b>	Занятие 54	1. Развивать гибкость. 2. Развивать физическую силу и выносливость.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Паучки».
<b>29.03.2023.</b>	Занятие 55	1. Развивать гибкость. 2. Развивать физическую силу и выносливость.	1. Подвижная игра «Эстафета с мячами». 2. Подвижная игра «Паучки».
<b>Апрель 2023 года</b>	<b>Подвижные игры на развитие ловкости, координации и быстроты движений, скоростно-силовых качеств, выносливости и умения работать в команде.</b>		
<b>03.04.2023.</b>	Занятие 56	1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде. 2. Развивать выносливость и физическую силу.	1. Подвижная игра «Рыбалка». 2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».
<b>05.04.2023.</b>	Занятие 57	1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде. 2. Развивать выносливость и физическую силу.	1. Подвижная игра «Рыбалка». 2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».
<b>10.04.2023.</b>	Занятие 58	1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению	1. Подвижная игра «Рыбалка». 2. Подвижная игра

		<p>работать в команде.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества.</p>	«Перетягивание каната».
<b>12.04.2023.</b>	Занятие 59	<p>1. Способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества.</p>	<p>1. Подвижная игра «Рыбалка».</p> <p>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</p>
<b>17.04.2023.</b>	Занятие 60	<p>1. Развивать быстроту движения и ловкость.</p> <p>2. Развивать выносливость и физическую силу.</p>	<p>1. Подвижная игра «Передал – садись».</p> <p>2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p>
<b>19.04.2023.</b>	Занятие 61	<p>1. Развивать быстроту движения и ловкость.</p> <p>2. Развивать выносливость и физическую силу.</p>	<p>1. Подвижная игра «Передал – садись».</p> <p>2. Подвижная игра «Перепрыгни через ручеек».</p>
<b>24.04.2023.</b>	Занятие 62	<p>1. Развивать быстроту движения и ловкость.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества.</p>	<p>1. Подвижная игра «Передал – садись».</p> <p>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</p>
<b>26.04.2023.</b>	Занятие 63	<p>1. Развивать быстроту движения и ловкость.</p> <p>2. Развивать скоростно-силовые качества.</p>	<p>1. Подвижная игра «Передал – садись».</p> <p>2. Подвижная игра «Перетягивание каната».</p>
<b>Май 2023 года</b>	<b>Подвижные игра на развитие выносливости, гибкости, меткости, координации движений и внимания.</b>		
<b>03.05.2023.</b>	Занятие 64	<p>1. Развивать гибкость.</p> <p>2. Развивать меткость и координацию движений.</p>	<p>1. Подвижная игра «Эстафета с мячами».</p> <p>2. Подвижная игра «Точный бросок».</p>
<b>10.05.2023.</b>	Занятие 65	<p>1. Развивать гибкость.</p> <p>2. Развивать меткость и координацию движений.</p>	<p>1. Подвижная игра «Эстафета с мячами».</p> <p>2. Подвижная игра «Точный бросок».</p>
<b>15.05.2023.</b>	Занятие 66	<p>1. Развивать гибкость.</p> <p>2. Развивать гибкость.</p>	<p>1. Подвижная игра «Эстафета с мячами».</p> <p>2. Подвижная игра «Ящерицы».</p>
<b>17.05.2023.</b>	Занятие 67	<p>1. Развивать гибкость.</p> <p>2. Развивать гибкость.</p>	<p>1. Подвижная игра «Эстафета с мячами».</p> <p>2. Подвижная игра «Ящерицы».</p>

<b>22.05.2023.</b>	Занятие 68	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Удочка».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>
<b>24.05.2023.</b>	Занятие 69	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание.</li> <li>2. Развивать меткость и координацию движений.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Удочка».</li> <li>2. Подвижная игра «Точный бросок».</li> </ol>
<b>29.05.2023.</b>	Занятие 70	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развивать выносливость и внимание.</li> <li>2. Развивать гибкость.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Подвижная игра «Удочка».</li> <li>2. Подвижная игра «Ящерицы».</li> </ol>

### Картотека подвижных игр

Рассмотрим методику и правила проведения подвижных игр, включенных в экспериментальный комплекс подвижных игр [12, 48].

#### 1) **«Быстро возьми».**

Цель игры: развивать быстроту и ловкость движений.

Описание игры: Дети образуют круг и по сигналу воспитателя выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки), которых должно быть на один или два меньше. По сигналу «Быстро возьми» каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел это сделать, считается проигравшим.

В процессе игры предметы постепенно убираются.

#### 2) **«Ящерицы».**

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: В игре участвуют 2 команды. На игровом поле расставляют кегли, которые должны будут огибать проползающие игроки. По сигналу ведущего игроки ложатся на пол и ползком передвигаются по дистанции, стараясь не сбить кегли. Выигрывает та команда, которая первой пройдет дистанцию.

#### 3) **«Перетягивание каната».**

Цель игры: развитие скоростно-силовых качеств.

Описание игры: на площадке проводится черта. Играющие делятся на две команды и встают по обе стороны черты, держа в руках канат. По сигналу ведущего «Раз, два, три — начни!» каждая команда старается перетянуть соперника на свою сторону. Чья команда сумеет это сделать, та считается победительницей.

Начинать перетягивание каната можно только по сигналу. Команда, перешагнувшая черту, считается побежденной.

#### 4) **«Рыбалка».**

Цель игры: способствовать развитию ловкости, координации движений, умению работать в команде.

Описание игры: Играть лучше всего на площадке. В игре принимает участие произвольное количество игроков. Среди играющих с помощью считалки выбирают «рыбака», остальные играют роль «рыбок». «Рыбак»

должен бегать за «рыбками». Догнав одну из них, «рыбак» берет ее за руку, и следующую «рыбку» они ловят уже вдвоем, не расцепляя рук. С каждой новой пойманной «рыбкой» все больше игроков присоединяются к «рыбаку», образуя собой целую «рыболовную сеть». Игра заканчивается, когда последняя «рыбка» попадает в сети к «рыбаку».

#### **5) «Точный бросок».**

Цель игры: развивать меткость и координацию движений.

Описание игры: Задача игроков – точно попасть во внутреннее пространство обруча, лежащего на полу, мячом так, чтобы отскочивший мяч мог поймать его напарник стоящий напротив. Поймав мяч, участник таким же способом возвращает мяч своему партнеру по команде, стоящему в противоположной колонне. После броска игроки отходят в сторону. Если мяч задел обруч или если его не смог поймать игрок, бросок повторяется, пока все не будет выполнено правильно. Игра проводится в быстром темпе, команда, закончившая раньше, выигрывает. В этой игре можно устроить и личное первенство. Очерчивается линия броска, и игроки по очереди кидают мяч в обруч, а отскочивший мяч ловит, например, ведущий. За каждый точный бросок с хорошим отскоком (прямо в руки ведущему) дается одно очко. Игра проводится несколько раз, потом подводят итоги.

#### **6) «Эстафета с мячами».**

Цель игры: развить гибкость.

Описание игры: Играющие делятся на 2 отряда и встают в 2 колонны. Ноги расставлены на ширину плеч. Первым в колонне дается мяч. По сигналу воспитателя: «Вверх!» - дети поднимают руки вверх и стоящий первым передает мяч через голову стоящему сзади, тот следующему и т. д. Когда последний ребенок получает мяч, он бежит к воспитателю и отдает ему мяч. 1 – 2 раза мяч передается над головой, затем дается команда: «Вниз!» (мяч передается между расставленными ногами).

#### **7) «Паучки».**

Цель игры: развить физическую силу и выносливость.

Описание игры: Все играющие должныделиться на 2 команды. Каждый игрок команды принимает следующее исходное положение: приседает на корточки, опираясь сзади на руки, а между ногами и туловищем кладет мяч. И в таком положении по сигналу ведущего бежит до флажка и обратно. Если играющий потерял мяч, то он начинает движение с того места, откуда произошла потеря предмета. Побеждает та команда, которая прошла дистанцию первой.

## **8) «Удочка».**

Цель игры: развивать выносливость и внимание.

Описание игры: Дети стоят по кругу. В центре круга – воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самой землей, а дети подпрыгивают вверх, стараясь, чтобы мешочек не задел их.

Предварительно воспитатель показывает и объясняет детям, как надо подпрыгивать: сильно оттолкнуться и подобрать ноги.

## **9) «Передал – садись».**

Цель: развивать быстроту движения и ловкость.

Описание игры: Дети делятся на две команды и выстраиваются в колонны, одна параллельно другой. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 3 – 4 м. У капитанов в руках по мячу.

По сигналу ведущего капитан бросает мяч (любым или заранее установленным способом – от груди, от плеча, снизу, двумя руками из-за головы и т. п.) первому игроку в своей команде. Тот ловит, возвращает капитану и сразу приседает.

Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, вернув мяч капитану, приседает. Когда последний в колонне игрок отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает.

Чья команда быстрее и точнее выполнит передачи мяча от капитана к игрокам и обратно, та команда будет считаться победительницей.

## **10) «Туннель из обручей».**

Цель игры: развивать гибкость.

Описание игры: Игроки делятся на 2 команды. Часть участников команды держит обручи, образуя туннель, другая часть по сигналу ведущего пробегает по туннелю. Затем участники меняются местами. Побеждает та команда, которая выполнит задание первой.

## **11) «Охотники».**

Цель: развивать у детей ловкость движений, быстроту реакции и внимание.

Описание игры: «Охотникам» не разрешается выходить за черту. «Звери» свободно ходят по площадке. Три или четыре «охотника» стоят в

разных местах, держа в руках по маленькому мягкому мячику. По сигналу все «звери» останавливаются, и каждый «охотник» легко бросает в них свой мяч. Задетые мячиками заменяют «охотников». Разрешается, стоя на месте, увертываться от мячей.

## **12) «Северный и южный ветер».**

Цель игры: развивать выносливость и внимание, совершенствовать умение бегать.

Описание игры: среди играющих выбирается два водящих – одному одевается синяя лента – он северный ветер, а другому – красная – он южный ветер. «Северный ветер» по правилам игры догоняет играющих и «замораживает» их, осаливая. Игрок, до которого дотронулся северный ветер, должен замереть как вкопанный. «Южный» ветер, наоборот, размораживает игроков, дотрагиваясь до «замороженных». Тот, до кого дотронулся южный ветер, продолжает двигаться по площадке. Задача северного ветра «заморозить» как можно больше игрока и не дать южному ветру «разморозить» участников игры.

## **13) «Цепи».**

Цель игры: развивать силу и быстроту движений.

Ход игры. Игроки делятся на две команды с равным количеством участников (по 6 – 8 человек). Команды становятся в линию напротив друг друга на расстоянии 5– 6 м. Игроки обеих команд крепко держатся за руки. Жребием или по договоренности определяется, какая команда начнет игру. Игроки этой команды начинают говорить хором:

«Цепи-цепи кованы, цепи не раскованы».

После этого они выкрикивают имя любого игрока из команды противников. Игрок, разбежавшись, старается силой прорвать «цепь» команды противников (при этом игроки крепко держатся за руки). Если ему это удастся, то он возвращается в свою команду, прихватив с собой «пленника» — одного из игроков команды противников. Если же игроки настолько крепко держались за руки, что их «цепь» не удалось «расковать», игрок сам попадает в плен к команде противников.

Играют до тех пор, пока все игроки не окажутся в одной команде.

## **14) «Ловишки на одной ноге».**

Цель: развивать ловкость и быстроту.

Описание игры: С помощью считалочки выбирается ловишка. Он становится в центре зала. Дети стоят в одной стороне. По сигналу дети

перебегают, а ловишка ловит. Ловишка не может ловить ребенка, который остановился на одной ноге, обхватив колено другой ноги двумя руками. В конце игры определяют, какой ловишка самый ловкий.

**15) «Перепрыгни через ручеек».**

Цель игры: развивать выносливость и физическую силу.

Описание игры: на игровой площадке мелом рисуют ручеек, который к концу постепенно расширяется. Ручеек можно сделать, положив бельевую верёвку или две скакалки параллельно друг другу. Игрокам предлагается перепрыгнуть через «ручеек»: сначала через узкое его место, затем там, где он шире и шире. По итогам игры определяется самый лучший игрок, который не промочил ноги в ручейке.

**16) «Рыбки и акулы».**

Цель игры: развивать быстроту движений, совершенствовать умение бегать.

Описание игры: Часть детей назначаются «акулами» и занимает место в центре зала. Остальные дети – «рыбки», они передвигаются между матами, лежащими в разных половинах зала. По сигналу инструктора (например, «Акулы атакуют!») «акулы» начинают ловить «рыбок»; тех, кто успел спрятаться на матах, поймать нельзя. Пойманные «рыбки» становятся «акулами». Игра может продолжаться до тех пор, пока все «рыбки» не превратятся в «акул».