



*Департамент образования города Москвы*  
*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы*  
*«Школа № 902 «Диалог»»*  
*(ГБОУ Школа № 902 «Диалог»)*

<b>РАССМОТРЕНО:</b> Руководитель МО  _____/Оводова Е.С./ Протокол № 1 от «29»августа 2016 г.	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> директор ГБОУ Школа №902 «Диалог»  _____ Ильяшенко А.В. Приказ №1/1 от «01» сентябрь 2016 г.
<b>ПРИНЯТО</b> методическим Советом ГБОУ Школа №902 «Диалог» Протокол №1 от «29» августа 2016г.	

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

Направленность программы: физкультурно-спортивная.  
«Городки»

Возраст детей, на которых рассчитана программа: **5-7 лет.**

Срок реализации программы: **2 года.**

Уровень программы: **ознакомительный.**

Составители программы: В.М. Духанин,  
Е.А. Гогитидзе, Н.М. Сафронова  
Реализатор программы: педагог  
дополнительного образования  
**Фёдорова И.А.**

Москва 2016г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Содержание программы по физическому воспитанию соответствует требованиям к объему основных знаний, умений и навыков, определенных Государственным образовательным стандартом с учетом особенностей физического и психического развития детей данной возрастной категории, их возможностей и потребностей. Программа построена на основе принципов демократизации, целенаправленности, систематичности, последовательности, непрерывности, доступности, учета возрастных и индивидуальных особенностей. Программа предусматривает использование оптимальных форм и методов обучения с учетом принципов равенства и единства, ненасилия и свободы, уважения личности ребенка. Целесообразный подбор и рациональное использование физических нагрузок в различных формах двигательной активности способствуют развитию физических качеств и творческих способностей, формированию разнообразных двигательных умений и навыков, воспитанию нравственно-волевых качеств, повышению интереса к спортивным играм и физическим упражнениям. Наряду с этим решаются задачи укрепления здоровья детей и их полноценного психофизического развития.

Совершенствование двигательной сферы старших дошкольников связано с выбором определенных способов действий, требующих физических усилий и затрат энергии, соотношения их с массой, устойчивостью и другими характеристиками.

Двигательная активность, направленная на достижение цели любого действия, определяется уровнем развития интеллектуально-сенсорной, познавательной, а также эмоционально-волевой и игровой сферы.

Удовлетворение, получаемое в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного опыта.

**Актуальность** программы заключается в следующем:

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с избыточным весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни.

Движение – это врожденная потребность ребенка, и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях детского сада.

Городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми.

Игра в городки повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения.

Особенность данной программы в обучении игре в городки – в организации семейного досуга, в укреплении связи поколений.

Физическое, психическое, социальное благополучие – вот что лежит в основе игры в городки.

**Программа включает:**

- пояснительную записку, раскрывающую суть и содержание данной программы;
- перспективный план работы по спортивной игре городки с детьми 5-7 лет, включающий в себя беседы, ознакомительные игры, встречи с ведущими спортсменами, просмотр видеозаписей об истории игры в городки и спортивных соревнованиях, индивидуальные, командные и семейные соревнования;

- теоретические сведения по истории игры в городки и городошного спорта, правилам игры в городки и правилам проведения соревнований по городошному спорту, содержащие описание инвентаря и оборудования для игры в городки, ознакомление с основами биомеханической структуры техники броска;
- методические рекомендации по повышению эффективности занятий городками среди детей старшего дошкольного возраста;
- комплекс воспитательных мероприятий, включающих факторы социальной системы воспитания – семьи, коллектива педагогов дошкольного учреждения, воспитателя.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – ознакомление детей со спортивной игрой «городки», формирование основ правильной техники, воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие у детей старшего дошкольного возраста физических качеств и двигательных способностей

#### **Задачи:**

1. Формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, потребность к самостоятельным занятиям, здоровому образу жизни.
2. Воспитание чувства коллективизма, командного духа, гордости за достижение общей игровой цели, уважительного отношения к спортивной культуре страны, к народным традициям и обычаям.
3. Обеспечение эмоционального комфорта и позитивного психологического самочувствия в процессе общения со сверстниками и взрослыми.
4. Совершенствование свойств нервной системы таких, как сила, подвижность, уравновешенность, способность к двигательной дифференцировке, угадыванию траектории движений.

Современные образовательные программы ДОО определяют задачи двигательного развития детей, ориентируют педагогов на необходимость учета их возрастной и индивидуальной физиологической и психологической зрелости.

В раздел «Физическое воспитание» входят задачи по ознакомлению детей старшего дошкольного возраста с элементами спортивных игр, в том числе и с элементами игры в городки. Это интересная, исконно русская игра, в которую с большим удовольствием играют и взрослые, и дети. Основной целью игры в городки является повышение общей физической подготовленности детей, развитие координации и точности движений, глазомера и укрепление мышц рук.

В педагогической практике подвижная игра городки неправомерно предана забвению, несмотря на то что она является эффективным средством формирования психофизических качеств детей и включена в содержание современных комплексных образовательных программ для детского сада: «Программа от рождения до школы», «Детство», «Радуга», «Истоки». По содержанию русская народная игра городки лаконична, выразительна и доступна ребенку 5-7 лет. По мнению Э.И. Адашкявичене, Т.И. Осокиной, В.Ф. Пугачева, Л.Н. Волошиной, она вызывает активную работу мысли, способствует расширению кругозора ребенка, его двигательному и духовному развитию. Игра городки представляет большую ценность с точки зрения пополнения духовной и физической культуры личности, передачи жизненно-важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям, укрепляем не только здоровье в целом, но и

развиваем потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, которая затем должна закрепиться в школьные годы.

Данный вид игры рождает положительные эмоции, бодрое жизнерадостное настроение, создает определенный эмоциональный настрой у детей и их родителей, что является особенно важным условием приобщения семьи к здоровому образу жизни, сплочения семьи на основе совместного активного участия в спортивных мероприятиях.

Занятия спортивными играми и упражнениями направлены, прежде всего, на укрепление здоровья, улучшение общей физической подготовленности детей, удовлетворение их биологической потребности в движениях.

Городками могут заниматься воспитанники с разными физическими возможностями.

Настоящая Программа учитывает специфику работы с детьми дошкольного возраста, возрастные особенности воспитанников дошкольных образовательных учреждений. Ее отличительной особенностью является развернутая деятельность педагога, направленная на формирование личности ребенка в коллективе, развитие его физической и общей культуры, гармонии и высокой самооценки, приобщение к здоровому и активному образу жизни.

### **Ожидаемые результаты.**

1. Педагогическое воздействие спортивно-игрового комплекса игры «городки» существенно обогащает двигательное развитие детей старшего дошкольного возраста, что проявляется в полноценном формировании структуры естественных движений (обогащении перцептивно-двигательных координаций и умений) и развитии анализаторной функции их двигательного аппарата.

2. Отбор, содержание, структура, средства спортивно-игрового комплекса игры «городки» основываются на закономерностях естественного развития ребенка и адаптированы к программному материалу и специфике физического воспитания в дошкольных образовательных учреждениях.

3. Комплексный подход в обучении детей игре в городки через спортивно-игровой комплекс обеспечивает единство всех компонентов воспитательного и образовательного процессов и способствует полноценному двигательному развитию детей старшего дошкольного возраста.

4. Технология поэтапной реализации спортивно-игрового комплекса игры «городки» учитывает индивидуальные особенности двигательного развития детей и способствует приобретению ими необходимых и достаточных двигательных умений и навыков в игре «городки», чем она оказывает благоприятное влияние на развитие двигательных способностей ребенка.

Высокий уровень специальной и целенаправленной подготовки педагогических кадров ДОУ, знающих методику обучения игре в городки, позволяет успешно реализовывать спортивно-игровой комплекс игры «городки» в процессе физического воспитания детей старшего дошкольного возраста.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: подгрупповые и групповые учебно-тренировочные практические и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях.

Начало и окончание учебного года устанавливается администрацией.

Расписание занятий составляется инструктором по физической культуре или воспитателем в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха занимающихся.

### Условия зачисления

На этап общей физической подготовки принимаются воспитанники старших групп, желающие заниматься игрой «городки» и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не младше пяти лет.

На этап специальной физической подготовки зачисляются дети, прошедшие необходимую подготовку на этапе общей физической подготовки, т.е дети подготовительных групп

### Численный состав занимающихся и объем учебно-тренировочной работы в группах общей и специальной физической подготовки.

Группы	Период обучения	Наполняемость	Объем учебно-тренировочной работы (час/нед.)
Общей физической подготовки	Первый год	15	25-30 мин
Спец. физической подготовки	Второй год	15	30 мин

### Учебный план

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами и с учетом благоприятных возрастных зон развития физических качеств.

Группы общей физической подготовки (1-й год обучения) Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спортивных упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- знакомство с техникой игры в городки;
- знакомство с правилами игры.

Группы специальной физической подготовки (2-й год обучения) Задачи и преимущественная направленность тренировки

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики игры в городки;
- воспитание основных физических качеств;
- подготовка и выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях по различным видам спорта (в том числе и по городошному спорту);
- знакомство с основными правилами соревнований; - приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

## Примерный учебный план

№ п/п	Разделы подготовки	Группы общей физической подготовки	Группы специальной физической подготовки
1.	Общая физическая подготовка	6	5
2.	Специальная физическая подготовка	4	5
3.	Спортивно-техническая подготовка	8	8
4.	Психологическая подготовка	2	2
5.	Тактическая подготовка	-	1
6.	Теоретическая подготовка	6	5
7.	Интегральная подготовка	3	3
8.	Приемные и переводные нормативы	2	2
9.	Участие в соревнованиях	3	3
10.	Инструкторская и судейская практика	-	-
11.	Воспитательные мероприятия	2	2
13.	Медицинское обследование	<b>Вне сетки часов</b>	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>36</b>	<b>36</b>
	<b>Недельная нагрузка (час)</b>	<b>1</b>	<b>1</b>

### Структура занятий

Структура занятия предусматривает наличие трех частей.

- 1) Подготовительная часть включает в себя построение, строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, подготовку к основной части занятия;
- 2) Основная часть объединяет упражнения и задания по обучению двигательным действиям, их совершенствованию, сообщению теоретических сведений по изучению



истории, правил игры, техники безопасности на занятиях, воспитанию двигательных качеств (силы, выносливости, ловкости, быстроты, гибкости) и т.д.;

3) Заключительная часть проводится для подведения итогов и сообщения результатов занятия, оценки деятельности занимающихся, работе с родителями и т.п.

### **Оценка уровня знаний и умений детей**

При оценке уровня умений навыков игры в городки, приобретенных детьми, педагоги руководствуются рядом критериев. В результате освоения программы 1-го года обучения дошкольники должны знать основы истории возникновения игры, ее основные правила, названия и способы построения фигур, уверенно разбираться в основной терминологии. Также они должны уметь правильно держать биты, освоить основы техники броска.

К концу 2-го года обучения воспитанники должны закрепить знания, полученные на первом году обучения, научиться понимать суть игры и оценивать ее красоту. Знать основы судейства, уметь технически грамотно выполнять бросок биты.

Спортивный рост каждого ребенка педагоги оценивают с помощью методов наблюдения и включения детей в физкультурную деятельность. Формирование на занятиях оценочной деятельности самих дошкольников происходит по двум направлениям: во-первых, благодаря знакомству с ведущими спортсменами, а во-вторых, с помощью анализа изменения результатов. Механизмом оценки является и «обратная связь» воспитанников и педагога.

### **Правила поведения на городошной площадке во время занятий**

2.8.1 Когда на площадке играют в городки, никто из детей, не задействованных в игре, не должен близко играть, бегать, выходить на площадку. На площадке должны находиться только игроки, воспитатель или тренер.

2.8.2 Во избежание несчастных случаев необходимо позади «городов» на расстоянии 2 м от них установить забор или сетку высотой 1-1,5 м.

2.8.3 Дети бросают биты только по сигналу воспитателя (тренера).

2.8.4 Участники, ожидающие своей очереди, должны находиться сбоку от своих «городов» на расстоянии не ближе 3 метров.

2.8.5 Выходить на площадку для постановки фигур или сбора бит и городков можно, только если на кону нет спортсменов, выполняющих или собирающихся выполнить бросок.

Необходимо формировать навыки правильного поведения детей на городошной площадке, строго соблюдать дисциплину.

### **Материально-технические средства:**

1. городошная площадка на открытом воздухе;
2. городошная площадка в физкультурном зале;
3. городошный инвентарь – биты длиной 60–70 см (вес – 500–600 г) и городки;
4. гимнастические палки;
5. учебно-демонстрационное оборудование (карточки-фигуры, плакаты-растяжки с изображением фигур, фотоколлаж об истории городошного спорта, проектор и принадлежности к нему, видеоматериалы соревнований ФГС и детского сада).

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Подготовка игроков, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется в сторону последней;
- непрерывное совершенствование техники и тактики игры в городки;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста тренировочных и соревновательных нагрузок.

Вначале следует ознакомить детей с инвентарем: битами и городками, предложить самим построить фигуры. С детьми дошкольного возраста броски следует начинать разучивать со специальных, более легких упражнений с битой. Необходимо выработать у детей определенные умения обращаться с битой, ощущать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы, траектории полета) и выполнять движения рукой и всем телом в соответствии с ними. Для этого предлагается сначала использовать легкие пластмассовые биты, а затем – более тяжелые (деревянные). При этом внимание ребенка направляется на выработку умений управлять битой. После того как дети научатся правильно держать биту и выполнять разнообразные движения с ней, можно перейти к метанию биты на дальность в определенном направлении без прицеливания. Очень важно научить детей бросать биту так, чтобы она летела, вращаясь в горизонтальной плоскости. Далее можно переходить к обучению броску биты по прямой траектории в цель. В процессе обучения дети учатся анализировать полет биты, сравнивать силу броска с дальностью полета биты. Сначала ставится задача: научиться прицельно попадать в одиночный вертикально стоящий городок, затем количество городков постепенно увеличивается. Для этого используются разнообразные упражнения, игры и эстафеты. Для детей дошкольного возраста подбираются облегченные биты длиной 50–70 см, весом 400–500 г, городки высотой 10–15 см. Правила игры в городки значительно упрощены по сравнению с игрой взрослых. Дошкольникам не рекомендуется играть более 2-3 партий подряд. Чтобы не было длительного ожидания в игре, в каждую команду нужно включать по 3-4 ребенка. Роль судьи сначала выполняет воспитатель, а в дальнейшем дети.

1. Игра будет наиболее эффективной и интересной, если составы команд будут смешанными (мальчики и девочки) и равными по силам. Для этого выбирают капитанов команд, а они, в свою очередь, набирают себе игроков. В этом случае при любом итоге игры обиженных не будет;
2. расстояние от кона и полукона до «города» зависит от возраста играющих: для успеха игры участникам необходимо попадать в городки или задевать их не менее одного раза из двух бросков подряд;
3. включить негромкую музыку – это добавит положительных эмоций;
4. задавать время игры – от 5 до 30 минут – в зависимости от целей и задач каждой встречи: завершение игры, пауза для отдыха, смена видов деятельности или отдельное состязание;
5. подсчет результатов игры будет осуществляться не по количеству затраченных бит, а по количеству выбитых городков или попаданий в фигуры, что поможет оживить игру;
6. для детей подготовительной группы будет заранее предусмотрено четыре комплекта инвентаря, изготовленного из древесины или полипропиленовых труб;
7. в зависимости от температуры и времени года будет заранее выбрано место для площадки: на асфальте, скошенном газоне, земляном покрытии, на льду, в спортивном зале;
8. правила игры обсудить заранее перед игрой.

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

### **4.1. Упражнения и методические приемы для развития силы**

#### **4.1.1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:**

- подтягивание;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа;



- поднимание гантелей на бицепс;
- круговые движения с битами в руках.

#### 4.1.2. Воспитание силы мышц туловища:

- наклоны вперед с битами на плечах;
- поднимание ног в положении лежа на спине;
- поднимание согнутых и прямых ног в висе;
- повороты с битами за спиной;
- повороты с битами в руках;
- поднимание туловища из положения лежа с согнутыми ногами.

#### 4.1.3. Воспитание силы ног:

- приседание;
- маховые движения ногами;
- выпады с дополнительными пружинящими движениями (с отягощениями и без них); - прыжки с одной и с двух ног в длину и высоту.

Основным методом развития силы в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе.

#### 4.2. Упражнения и методические приемы для развития выносливости

- продолжительный бег (от 2 до 5 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются:

равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

#### 4.3. Упражнения и методические приемы для развития ловкости

Упражнения для развития ловкости должны:

- 1) обязательно включать элементы новизны;
- 2) быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (спортивные игры и т.п.);
- 3) иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
- 4) предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Для детей 5-7 лет достаточно эффективны простые общеразвивающие упражнения, элементарные подвижные и спортивные игры. Следует придерживаться двух методических принципов:

во-первых, каждое упражнение должно выполняться технически точно; во-вторых, необходимо максимально разнообразить упражнения, широко используя различные исходные положения, амплитуду, скорость движения и т.п.

Основная задача в занятиях с детьми этого возраста – формирование возможно большего количества простейших двигательных навыков.

#### 4.4. Упражнения и методические приемы для обучения спортивной технике

4.4.1. Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью 1-го этапа обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, 2-го – довести первоначальное

«грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а 3-го – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

#### 4.4.2. Элементы техники игры в городки:

- 1) Хват ручки биты
- 2) Исходное положение (стойка)
- 3) Замах (отведение биты)
- 4) Разгон и выброс биты
- 5) Техника основного броска

Изучение техники игры «городки» происходит поэтапно, по мере освоения простых элементов техники дети переходят к изучению ее более сложных элементов.

**Хват ручки биты.** Ребенок берет биту за ручку правой (левой) рукой так, чтобы ладонь руки была обращена кверху. Пальцы обхватывают ручку в замок так, чтобы бита в руке располагалась вдоль предплечья, являясь как бы продолжением руки.

**Исходное положение (стойка).** Ребенок располагается левым боком к «городу», ноги – чуть шире плеч. Стопы расположены боком к «городу». Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Ребенок держит биту в опущенной дальней от «города» руке. Свободная рука – вдоль туловища.

**Замах (отведение биты).** При замахе ребенок отводит руку с битой в сторону, противоположную направлению броска, свободная рука, согнутая в локте, поднимается до горизонтального положения в сторону «города». В конце замаха ребенок держит ладонь бросающей руки кверху. Бита располагается почти горизонтально (ручка чуть выше комля).

**Бросок биты.** Детей надо сразу начинать учить правильному броску биты! После того как ребенок встает за линию кона, принимает правильную стойку и выполняет замах.

Разгон биты выполняется энергичным разворотом ног пятками в сторону-вперед с одновременным разворотом туловища и рук. В этот момент тяжесть тела переносится на левую ногу. Бросок биты заканчивается резкой остановкой бросающей руки на цели. При этом кисть сохраняет свое начальное положение ладонью кверху.

#### 4.5. Упражнения и методические приемы для совершенствования технико-тактического мастерства

В процессе тактической подготовки решаются три основные задачи:

- 1) приобретение тактических знаний;
- 2) формирование тактического мышления;
- 3) усвоение тактических навыков и умений.

Ребенок должен знать:

- правила игры, особенности ее проведения;
- условия соревнований и действия участников в ходе соревнований;
- основы тактических действий в игре:
  - разворот, недоразворот и переразворот биты;
  - лобовое попадание, недоброс, переброс биты, накрытие;
  - увод, недовод биты, центровка;

#### 4.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка по городошному спорту призвана содействовать решению следующих задач:

- формирование у детей высоких морально-патриотических качеств;
- формирование знаний о строении и функциях человеческого организма, гигиене, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;

- выработка понимания основ построения тренировки и протекания процесса восстановления;
- формирование понимания биомеханической основы техники и принципов тактики и стратегии в игре «городки»;
- формирование знаний истории игры «городки» и городошного спорта.

#### 4.6.2. Правила и порядок проведения игры.

##### 4.6.2.1. Разминка

- 1) Перед началом игры участникам (командам) предоставляется пятиминутная разминка.
- 2) При выходе на построение, во время разминки и игры участники должны нести биты в одной руке.

##### 4.6.2.2. Построение и порядок проведения игры

1. После окончания разминки судья и участники выстраиваются на задней линии «города» лицом к зрителям. Место между командами занимает судья.
2. Судья представляет участников игры. Участники приветствуют друг друга.
3. Игру начинает команда (участник) правого «города», далее соперники выполняют броски поочередно, используя в каждом выходе по две биты.
4. Состав команды и количество участников, играющих в одном заходе, определяется перед игрой. Очередность выхода игроков устанавливает капитан или инструктор команды. В одном заходе каждый игрок может выходить один раз.
5. Все фигуры начинают выбивать с кона. Если выбит хотя бы один городок, то остальные выбивают с полукона. Фигура «Письмо» выбивается только с кона.
6. После окончания партии команды (участники) выстраиваются вдоль боковых линий «городов» лицом друг к другу и после объявления результата, по сигналу, меняются «городами».
7. Участники обеих команд во время выполнения бросков должны находиться сбоку от своих «городов».
8. Если городок после удара покатился в одну сторону, а потом изменил направление движения на противоположное, то судья откатывает его на то место, с которого он покатился обратно.
9. Городок считается выбитым, если он полностью вышел за пределы «города» в любом направлении.
10. Городки, выкатившиеся за пределы «города» и вкатившиеся обратно, считаются выбитыми.
11. Положение городка, остановившегося рядом с границей «города» с внешней стороны, судья определяет визуально, глядя сверху по вертикали. Если виден просвет между линией и городком, то городок считается выбитым.
12. Если два городка сталкиваются в «городе» и после этого расходятся, то фиксируется их окончательное положение.
13. Партия считается выигранной той командой, которая:
  - 1) выбила меньшим количеством бит все фигуры данной партии;
  - 2) выбила одинаковым количеством бит большее количество городков. При равном количестве партия считается ничейной.

14. Игра выиграна одной из команд, если в игре из трех партий счет 2:0, 2:1, 2,5:0,5;

##### 17. 4.6.3. Городошная площадка

18. На земле чертят «город» – квадрат, каждая сторона которого равна 1 м. На расстоянии 4-5 м от передней (лицевой) линии «города» проводится черта, за которой начинается кон. Между «городом» и коном на расстоянии 2-2,5 м от «города» – полукон. В двух метрах от «города» устанавливается улавливатель для бит и городков высотой 1,5-2 метра. На передней (лицевой) линии «города» устанавливаются фигуры.

#### 4.6.4. Городошные фигуры и порядок их построения

По мере ознакомления занимающихся с городошными фигурами сложность фигур постепенно усложняется.

1. «Забор» – все городки ставят вдоль передней линии на расстоянии 5 см друг от друга.
2. «Башня» – все городки ставятся вместе (один – в середине, остальные – вокруг него)
3. «Ворота» – две пары городков ставят на расстоянии, равном длине городка, последний, пятый, кладется на них сверху, как перекладина.
4. «Письмо» – один городок ставят в центре квадрата, остальные – по углам.

После освоения простейших фигур следует переходить к постановке и выбиванию официальных фигур, используемых в городошном спорте.

#### **Сроки реализации программы**

Продолжительность реализации программы два учебных года.

Общее количество часов в год- 36 часов

Первый год обучения- дети 5-6 лет

Второй год обучения- дети 6-7 лет.

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю

#### **Продолжительность занятий:**

30 мин -в старшей группе

30 мин- в подготовительной группе

#### **Годовой план работы по обучению спортивной игре «городки»**

##### ***Первый год (5-6 лет)***

Месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
Сентябрь	1.Беседа на тему: «Народная игра – городки»	Формирование представления об игре. Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукон)	1
	2.Пробная игра по желанию детей	Освоение правильного положения рук, ног при броске биты; знакомство с фигурой «забор»	1
	3.Бросок биты правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске биты правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	4.Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1

Октябрь	1.Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой	Обучение правильной стойке при броске мяча правой рукой, левой, развитие мышц рук.	1
	2.Встреча ведущих спортсменов городошников с воспитанниками. Просмотр видеозаписей соревнований	Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях, любителях городошного спорта. Повышение интереса к игре, воспитание желания вести здоровый образ жизни.	1
	3.Выбивание фигуры «Забор»	Обучение броску биты, развитие глазомера, меткости. Изучение порядка построения фигур.	2
Ноябрь	1.Метание теннисного мяча в вертикальную цель	Развитие глазомера, меткости.	2
	2.Выбивание фигуры «Бочка»	Обучение соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, развитие меткости глазомера, силы броска.	2
Декабрь	1.Знакомство с городошными фигурами.	Изучение порядка построения фигур	2
	2.Соревнование между группами	Поддержание интереса к игре, воспитание желания и стремления побеждать.	1
	3..Выбивание фигуры «Ворота»	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	2
Январь	1.Закрепление названий городошных фигур	Закрепление порядка построения фигур.	1
	2.Выбивание фигуры «Письмо»	Отработка точности броска, развитие меткости	1
	3.Выбивание фигуры «Звезда»	Отработка точности броска, развитие меткости	1

Февраль	1. Соревнование среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	2. Игры в командах	Обучение умению самостоятельно устанавливать знакомые фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска	2
Март	1. Соревнование среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, обучение достойному восприятию поражения и победы.	1
	2. Упражнение с гимнастическими палками	Обучение новым движениям: переброс палки с правой руки в левую, подброс палки вверх правой рукой, ловля левой.	2
	3. Выбивание фигуры «Пулеметное гнездо»	Закрепление умения построения фигуры, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	1
	3. Интеллектуальная игра	Развитие памяти, мышления; закрепление знаний об игре «городки», знание и построение городошных фигур.	1
Апрель	1. Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Обучение умению добиваться высоких результатов; воспитание настойчивости, выдержки.	1
	2. Соревнования на самый дальний, точный бросок среди девочек.	Обучение умению добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	1
	3. Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения построения фигур, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	2



Май	1.Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельному, построению знакомых фигуры, развитие меткости, глазомера, силы броска.	3
	2.Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности, силы мышц.	1

**9Годовой план работы по обучению спортивной игре «городки»  
Второй год (6-7 лет)**

Месяц	Содержание	Цель	Кол-во часов
сентябрь	1.Игра в команде	Совершенствование знаний в области правил игры, названий и постановки фигур, совершенствование броска биты.	<b>3</b>
	2.Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	<b>1</b>
Октябрь	1.Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, способствование развитию памяти и внимания.	<b>1</b>
	2.Соревнования с участием родителей	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	<b>1</b>
	3.Игра в команде	Закрепление правильной техники выполнения броска	<b>2</b>

<b>Ноябрь</b>	1.Эстафеты	Воспитание быстроты в беге, внимания, умения четко выполнять задания, уверенности в достижении победы.	<b>2</b>
	2.Игры в командах	Продолжение обучения детей соблюдению Правил игры, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, силы броска, развитие глазомера	<b>2</b>
<b>Декабрь</b>	1.Соревнования между группами данного возраста	Поддержание интереса к игре, воспитание стремления к победе.	<b>2</b>
	2.Игры в командах	Совершенствование броска биты, закрепление правильной работы рук и ног.	<b>3</b>
<b>Январь</b>	1.Игры в командах	Закрепление знаний правил игры и умения выполнять их, закрепление знания терминологии, обучение самостоятельной постановке знакомых фигур, воспитание меткости, глазомера, силы броска.	<b>3</b>
<b>Февраль</b>	Соревнования среди мальчиков с участием пап воспитанников	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	<b>1</b>
	Выбивание знакомых фигур по жеребьевке	Закрепление умения устанавливать фигуры в правильном порядке, укрепление мышц рук, совершенствование силы броска	<b>2</b>
<b>Март</b>	1.Соревнования среди девочек с участием мам воспитанниц	Создание эмоционального благополучия детей, сближение дошкольного учреждения с семьей. Воспитание чувства сопереживания за свою команду, воспитание способности достойно принимать поражение и победу.	<b>1</b>
	2. Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышц рук, развитие глазомера, воспитание меткости и силы броска.	<b>4</b>

<b>Апрель</b>	1. Соревнования на самый дальний точный бросок среди мальчиков.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	<b>1</b>
	2. Соревнования на самый дальний точный бросок среди девочек.	Совершенствование способности добиваться высоких результатов, воспитание настойчивости, выдержки.	<b>1</b>
	3. Интеллектуальная игра	Закрепление знаний об игре, развитие памяти и внимания	<b>1</b>
	4. Обследование детей	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц.	<b>1</b>
<b>Май</b>	1. Игры в командах	Совершенствование техники броска, укрепление мышцы рук.	<b>3</b>
	2. Районные соревнования с участием воспитанников	Приобщение семьи к здоровому образу жизни, активному совместному участию в спортивных мероприятиях.	<b>1</b>

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Четыре раза в месяц. Количество часов в год составляет 36 часов.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Вавилова Е.И. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость. – М.: Просвещение, 1981.
2. Глазырина Л.Д. Физическая культура дошкольникам. – М.: Владос, 1999.
3. Емельянов В.А. Развитие голоса. Координация и тренинг. – СПб., 1997.
4. Емельянов В.А., Трифонова И. Фонопедический метод развития голоса. Первый уровень: развивающие голосовые игры. – СПб., 1999.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. Расту здоровым. СПб., 1999. Зайцев г.к. Уроки Мойдодыра. – СПб., 1999.
6. Здоровье на кончиках пальцев / Сост. Л.М. Попова, И.В. Соколов. – СПб., 1994.
7. Здоровье своими руками / Авт.-сост. Н.Ф. Сорока, ОА Пересада, М.В. Чичко. – М., 2001.
8. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. – М., 2004.
9. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.
10. Исаева С.А. Уроки здоровья. – Мурманск, 1996.
11. Искусство быть здоровым. Ч. 2. / Авт.-сост. А Чайковский, С. Шенкман. – М., 1987.

12. Каменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. – СПб., 2004.
13. Коджаспарова Г.М, Коджаспаров А.Ю. Словарь по педагогике (междисциплинарный). – М.; Ростов н/Д, 2005.
14. Краткая медицинская энциклопедия. Т. 2. / Ред. Б.В. Петровский. – М., 1989.
15. Кудрявцев В. Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. – М., 2000.
16. Кузнецова В.М. В поиске ради здоровья. – Мурманск, 1996.
17. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
18. Лазарев М.Л. Программа формирования здоровья детей дошкольного возраста «Здравствуй!». – М., 1997.
19. Лазарев М.Л. Система развивающей терапии детей, страдающих астмой. – М., 1993.
20. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. – М.: Просвещение, 1986.
21. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях / Сост. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак н.и. – Минск, 1998.
22. Николаева Н.И. Школа мяча: Учебно-методическое пособие для педагогов и специалистов дошкольных образовательных учреждений. – СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2008.
23. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.
24. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. – М.: Новая школа, 1994.
25. Фомина А.И. Физкультурные занятия и спортивные игры в детском саду. – М.: Просвещение, 1984.