

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ ШКОЛА № 1748 «ВЕРТИКАЛЬ»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю
Директор ГБОУ Школа № 1748
Банчукова Татьяна Алексеевна
«31» августа 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Городошный спорт»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель программы:
педагог дополнительного образования
Романова Мария Алексеевна

Москва
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Раздел I. пояснительная записка	3
1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы	3
1.2. Уровень освоения программы	3
1.3. Актуальность программы	3
1.3.1 Отличительные особенности программы	3
1.4. Цель и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся	4
1.6. Срок реализации программы	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности и режим занятий	4
1.8. Планируемые результаты освоения программы	5
1.9. Принципы обновления содержания программы	6
Раздел II. Содержание программы	6
2.1. Учебный (тематический план)	6
2.2. Содержание учебного плана работы	8
2.3. Календарный (тематический) план	15
Раздел III. Формы контроля и оценочные материалы	21
3.1. Формы проведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	21
3.2. Виды и формы контроля	21
3.3. Описание используемых оценочных средств	22
3.3.1. Контрольные нормативы по общей физической подготовке	22
3.3.2. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке	23
3.3.3. Контрольные нормативы по спортивно-технической подготовке	24
3.3.4. Критерии оценивания теоретических знаний обучающихся	25
Раздел IV. Организационно- педагогические условия реализации программы	26
4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы	26
4.2. Материально-технические условия реализации программы	28
4.3. Список используемой литературы	29
Приложение 1. Терминология	31
Приложение 2. Городошные фигуры и их постановка	32
Приложение 3. Упрощенные правила для дошкольников	40
Приложение 4. Материалы для просмотра и обсуждений	43
Приложение 5. Техника броска	44
Приложение 6. Методические рекомендации для педагогов	47
Приложение 7. Методические рекомендации для родителей	49
Приложение 8. Комплексы ОРУ для детей (5-7 лет)	53

РАЗДЕЛ I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. НАПРАВЛЕННОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ: физкультурно-спортивная.

1.2. УРОВЕНЬ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ: ознакомительный.

1.3. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ:

В настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с излишним весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни. Поэтому крайне необходимо удовлетворить потребность двигательной активности, в условиях дошкольного учреждения.

Городошный спорт - единственный в мире исконно-русский лично-командный игровой всесезонный вид спорта, который является прекрасным видом досуга, включающим в себя спорт, закаливание организма и общение детей со взрослыми.

Игра «Городки» представляет большую ценность, с точки зрения пополнения духовной и физической культуры ребёнка, передачи жизненно важных умений и навыков, воспитания нравственности, уважения к народным традициям и обычаям.

1.3.1 ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ.

Разработана на основании программы Духанина В.М. «Городошный спорт». Также были проанализированы материалы дополнительной программы «Обучение игре «Городки», Елисевой А.Н.

Программа определяет содержание и организацию образовательной деятельности, обеспечивает развитие личности детей дошкольного возраста в различных видах деятельности с учетом возрастных, индивидуальных психологических и физиологических особенностей.

Особенность программы «Городошный спорт» – в организации семейного досуга и укреплении связи поколений. А также, физическое, психическое, социальное благополучие, патриотическое воспитание дошкольников – вот что лежит в основе игры в городки.

1.4. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.

Цель программы – ознакомление детей со спортивной игрой «городки», формирование основ правильной техники и воспитание потребности и интереса к занятиям физической культурой и спортом, воспитание целеустремленной, творческой личности, патриотическое воспитание.

Задачи программы:

Развивающие:

- способствовать повышению уровня произвольности двигательных действий;
- осваивать технику движений и их координацию;
- развивать двигательные качества и способности детей;
- развивать пространственную ориентацию;
- развивать дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- активизировать внимание;
- вызвать интерес к предлагаемой игре.

Обучающие:

- сформировать у дошкольников представления о национальных видах спорта;
- ознакомить детей с историей, правилами и элементами спортивной игры «Городки»;
- повысить интерес к занятиям физической культурой и потребность в систематических занятиях спортом;
- научить строить простейшие фигуры;
- сформировать у обучающихся потребность в двигательной деятельности и физическом совершенствовании.

Воспитательные:

- воспитывать интерес к русским народным подвижным играм;
- воспитывать у детей контроль движений и правильную оценку своих действий;
- формировать первоначальные представления о спортивных играх и упражнениях;
- формировать у дошкольников культуру движений, двигательное обогащение опыта детей всеми доступными движениями.

1.5. КАТЕГОРИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Программа разработана для детей дошкольного возраста 5-7 лет. Подача заявлений и зачисление осуществляется на основании Приказа ДОНМ от 18.08.2021 года № 387.

1.6. СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Программа рассчитана на 1 год (70 часов)

1.7. ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы-15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия 45 минут, с 15-ти минутным перерывом, в соответствии с СанПиН

2.4.4.3172-14. Работа организуется с учетом опыта детей, их возрастных и индивидуальных особенностей.

1.8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Планируемые результаты освоения программы соответствуют цели и задачам дополнительной общеразвивающей программы «Городошный спорт». Реализация данной программы, способствует эффективной подготовке детей к соревновательной деятельности и их умению достигать высокие результаты.

Предметные результаты освоения программы:

Учащийся будет знать:

- историю появления игры «Городки»;
- правила техники безопасности в этой игре;
- правила игры в русские городки;
- правила построения фигур в игре «городки»
- технику выполнения броска в игре «городки»

Учащийся будет уметь:

- выполнять расстановку фигур в игре «городки»,
- принимать участие в игре «городки», соблюдая правила игры
- выполнять правильный бросок биты

Личностные результаты освоения программы:

Учащийся будет знать:

- нормы поведения, правила культуры,
- свою функцию в игре в городки,
- свои обязанности в группе

Учащийся будет уметь:

- самостоятельно играть в городки,
- увлекать товарищей идеями, предложением,
- играть в команде,
- принимать на себя ответственность
- развивать двигательные способности

Метапредметные результаты освоения программы:

Учащийся будет уметь:

- самостоятельно планировать пути достижения цели,
- оценивать и анализировать результаты своей собственной деятельности,
- включаться в совместную деятельность,
- точно и ясно выражать свои мысли в соответствии с правилами коммуникации,
- разрешать конфликты.

1.9. ПРИНЦИПЫ ОБНОВЛЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММЫ.

Содержание и методы реализации образовательной программы должны отвечать не только актуальным методам обучения игре «Городки», но и индивидуальным особенностям обучающихся. Исходя из этого можно сформулировать следующие принципы обновления содержания:

- актуальности содержания (анализ новых техник и методик обучения дошкольников игре «Городки», дает возможность совершенствования и улучшения содержания программы, для повышения эффективности обучения);
- открытости (обсуждение в форме открытого диалога с обучающимися, их родителями, представителями Федерации городошного спорта г.Москвы актуальных мероприятий);
- индивидуального подхода (учет возрастных, индивидуальных особенностей и уровня подготовки каждого обучающегося);
- инициативности обучающихся (вовлечение обучающихся в планирование работы объединения, участие в конкурсной соревновательной деятельности, использование форм клубной работы).

РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

2.1. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН).

№ п/п	Названия раздела (модуля), темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в образовательную программу	3ч	2ч	1ч	
1.1.	Введение в образовательную программу	1ч	1ч		предварительный
1.2.	Вводное тестирование	1ч		1ч	предварительный
1.3.	История возникновения городошного спорта	1ч	1ч		текущий / промежуточный
2.	Общая физическая подготовка	15ч	1ч	14ч	
2.1.	Развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость)	15ч	1ч	14ч	текущий
3.	Специальная физическая подготовка	18ч	2ч	16ч	
3.1.	Упражнения для развитие скоростно-силовых способностей	10ч	1ч	9ч	текущий

3.3.	Упражнения для развития специальной выносливости	8ч	1ч	7ч	текущий
4.	Теоретическая подготовка	3ч	3ч		
4.1.	Правила игры	1ч	1ч		текущий
4.2.	Основы техники броска	1ч	1ч		текущий
4.3.	Терминология в городошном спорте	1ч	1ч		текущий
5.	Спортивно-техническая подготовка	17ч	3,5ч	13,5ч	
5.1.	Основные элементы броска (хват ручки биты)	2ч	0,5ч	1,5ч	текущий
5.2.	Основные элементы броска (исходное положение)	2ч	0,5ч	1,5ч	текущий
5.3.	Основные элементы броска (замах (отведение биты назад в группировке)).	2ч	0,5ч	1,5ч	текущий
5.4.	Основные элементы броска («хлест» в фазе выброса)	2ч	0,5ч	1,5ч	текущий
5.5.	Основные элементы броска (разгон и выброс биты)	2ч	0,5ч	1,5ч	текущий
5.6.	Техника «связки» двух фаз: замаха и разгона	3ч	0,5ч	2,5ч	текущий
5.7.	Техника основного броска с 4,5м	4ч	0,5ч	3,5ч	текущий
6.	Соревновательная подготовка	13ч		13ч	
6.1.	Участие во внутришкольных соревнованиях по городошному спорту	13ч		13ч	промежуточный /итоговый
6.1.	Участие в этапах соревнований окружного и городского уровней по городошному спорту	Вне сетки занятий			промежуточный /итоговый
7.	Итоговая аттестация	1ч		1ч	
7.1.	Тестирование	1ч		1ч	итоговый
Итого:		70ч	11,5ч	58,5ч	

2.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА РАБОТЫ.

Учебный (тематический) план и его содержание соответствуют друг другу.

Названия темы	Вид занятия, кол-во часов	Содержание	Планируемые результаты
1. Введение в образовательную программу			
1. Введение в образовательную программу	Беседа (1ч)	Вводный инструктаж по технике безопасности.	Освоение правил поведения на занятиях по городошному спорту.
2. Вводное тестирование	Практическое занятие (1ч)	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц Руки	Выполнение первичных нормативов, определение физической подготовки
2. История возникновения городошного спорта	Рассказ (1ч)	Историей игры. Знаменитые спортсмены.	Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях, любителях городошного спорта. Исторические личности, связанные с городошным спортом
2. Общая физическая подготовка			
2. Развитие физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость)	Практическое занятие (14ч)	Упражнения, направленные на развития физических качеств	Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности
	Теоретическое занятие (1ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
2.1. Упражнения для развития силы	Практическое занятие (3ч)	1) Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук 2) Упражнения для развития мышц туловища и шеи 3) Упражнения для развития мышц нижних конечностей	
2.2. Упражнения для развития выносливости	Практическое занятие (3ч)	1) Динамические силовые упражнения 2) Продолжительный бег 3) Подвижные игры	
3.3. Упражнения для развития ловкости	Практическое занятие (3ч)	1) Упражнения, связанные с мгновенным реагированием на	

		внезапно меняющуюся обстановку 2) Упражнения, имеющие быстрое чередования напряжения и расслабления мышц	
2.4. Упражнения для развития быстроты	Практическое занятие (3ч)	1) Упражнения для развития быстроты отдельного движения 2) Упражнения на развитие способности к высокому темпу (частоте) движения	
2.5. Упражнения для развития гибкости	Практическое занятие (2ч)	1) Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий) 2) Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил) 3) Статические упражнения: сохранения неподвижного положения в конечных точках броска (начальная – замах, последняя – окончание броска), амплитуда замаха и броскового движения максимальная.	
3.Специальная физическая подготовка			
3.1. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Практическое занятие (9ч)	1) Метание набивного мяча через сторону на дальность; 2) Статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 3) Повороты с гимнастической палкой за спиной вправо и Влево	Воспитание специальных физических качеств

		на скорость с отягощением и без него; 4) Метание утяжеленной биты со стандартного Расстояния (4,5м)	
	Теоретическое занятие (1ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
3.2. Упражнения для развития специальной выносливости	Практическое занятие (7ч)	1) Метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель; 2) Повороты с гимнастической палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без; 3) Упражнения, имитирующие технику основного броска; 4) Выполнение основного броска без перерыва на точность;	Воспитание специальных физических качеств
	Теоретическое занятие (1ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
4.Теоретическая подготовка			
4.1. Правила игры	Теоретическое занятие (1ч)	Правила игры	Освоение правил игры
4.2. Основы техники броска в городошном спорте	Теоретическое занятие (1ч)	хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты).	Освоение техники броска в городошном спорте
4.3. Терминология в городошном спорте	Теоретическое занятие (1ч)	(переброс, недоброс, промах, штрафной бросок)	Освоение терминологии городошного спорта
5.Спортивно-техническая подготовка			
5.1.Основные элементы броска (хват ручки биты)	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (1,5ч)	1) Выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок; 2) Выполнение выпада с правой ноги на левую, с отведенной в сторону рукой; 3) Выполнение выпада левой ногой вперед с переносом на нее общего центра тяжести, рука, имитирующая	Освоение техники выполнения хвата ручки биты

		хват, отведена в сторону; 4) Выполнение выпада левой вперед с переносом на нее общего центра тяжести и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, отведена в сторону.	
5.2.Основные элементы броска (исходное положение)	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (1,5ч)	1) Выполнение исходного положения для начала замаха; 2) Выполнение поворота туловища вправо из исходного положения; 3) Выполнение выпада левой вперед из исходного положения с переносом общего центра тяжести на левую ногу; 4) Выполнение выпада левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги.	Освоение техники выполнения исходного положения
5.3.Основные элементы броска (замах (отведение биты назад в группировке)).	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (1,5ч)	1) Выполнение имитации замаха без биты со зрительным контролем и без; 2) Выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера; 3) Выполнение замаха с битой с акцентом на группировке; 4) Выполнение имитации замаха без	Освоение техники выполнения замаха

		биты, с последующим поиском опоры для выпада правой ногой; 5) Выполнение замаха с битой, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой; 6) Выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой выпад на левую ногу.	
5.4.Основные элементы броска («хлест» в фазе выброса)	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (1,5ч)	1) И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально расслаблены. Медленный поворот верхнего плечевого пояса вправо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот влево; 2) Выполнение «броска правой руки от плеча» (резкое движение правого плечевого сустава вперед с быстрым торможением и обгоном его расслабленной рукой); 3) Выполнение «броска правой руки с битой от плеча» (движение плечевого сустава с резким торможением и «хлестообразным» движением руки с последующим выпуском биты).	Освоение техники выполнения «хлеста» в фазе выброса
5.5.Основные элементы броска (разгон и выброс биты)	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (1,5ч)	1) И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада вперед левой, толчком правой	Освоение техники выполнения разгона и выброса биты

		перенос на левую, с одновременным быстрым выпрямлением в тазобедренном и коленном суставах, 2) И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада левой, толчком правой поворот бедра и таза с переносом на левую, с одновременным выпрямлением в суставах и вращением на носке левой ноги. 3) И.П. - группировка в замахе. Разгон и выброс биты в направлении «квадрата» осуществляется в полную силу, без зрительного контроля.	
5.6. Техника «связки» двух фаз: замаха и разгона	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (2,5ч)	1) Выполнение имитации замаха с переходом в пассивную фазу разгона, без биты, в медленном темпе, со зрительным контролем. 2) Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но с битой. 3) Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но в среднем темпе, без зрительного контроля. 4) Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в среднем темпе, без зрительного контроля. 5) Выполнение движения, аналогичного	Освоение выполнения техники «связки» двух фаз: замаха и разгона

		упражнению № 1, но в быстром темпе, без зрительного контроля. 6) Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в быстром темпе, без зрительного контроля.	
5.7. Техника основного броска с 4,5м	Теоретическое занятие (0,5ч)	Техника выполнения упражнений	Освоение техники выполнения упражнений
	Практическое занятие (3,5ч)	1) Имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе; 2) Имитация техники броска в среднем темпе; 3) Выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты; 4) Выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат»; 5) Выполнение техники броска с выпуском биты в «квадрат» в самом быстром темпе, какой не сказывается отрицательно на технике движения	Освоение техники выполнения основного броска
6. Соревновательная подготовка			
6.1. Участие во внутришкольных соревнованиях по городошному спорту	Практическое занятие (13ч)	1) Фестиваль «Мы играем в Городки» -личный зачёт -командный зачёт 2) Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".	Воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению. Совершенствование техники бросков по фигурам и комбинациям городков в рамках определенной тактической схемы. Формирование целесообразной и устойчивой техники, воспитание уверенности в своих силах, смелости и

			решительности. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях
6.2. Участие в этапах соревнований окружного и городского уровней по городошному спорту	Вне сетки занятий	Соревнования, согласно расписанию федерации городошного спорта Москвы	Содействие сыгранности, слаженности отдельных звеньев команды. Воспитание способности к самостоятельному тактическому мышлению. Приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях
7.Итоговая аттестация			
7.1.Тестирование	Практическое занятие (1ч)	Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц руки.	Выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе
Итого: 70 ч Теория: 11,5 ч Практика: 58,5 ч			

2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН.

Календарный (тематический) план отражает последовательность изучения тем, распределение учебных часов внутри раздела, определяет даты проведения занятий, форму проведения занятий и т.д.

N п/п	Месяц	Число	Время провед ения заняти я	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведе ния	Форма контроля
1	сентябрь	12.09	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие и теоретическое	1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Ознакомление детей с историей игры, сообщение сведений о знаменитых людях в городошном спорте. Комплекс ОРУ№1. Тестирование. Подвижные игры.	Спортивный зал	Предвари тельный
2		15.09			1	Знакомство с правилами игры, терминологией («город», городки, фигуры, бита, кон, полукоп) Формирование представления об игре. Комплекс ОРУ№2. Подвижные игры.		Текущий
3		19.09			1	Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Диагностика дальности броска. Комплекс ОРУ№3. Подвижные игры.		

4		22.09			1	Знакомство с фигурами городского спорта. Закрепление основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Комплекс ОРУ№3. Подвижные и малоподвижные игры, требующие концентрации.		
5		26.09			1	Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Комплекс ОРУ№4. Упражнения с гимнастическими палками, укрепление мышц верхнего плечевого пояса. Игра в городки.		
6		29.09			1	Закрепление основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Комплекс ОРУ№4. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Челночный бег (3x10). Бросок набивного мяча. Игра в городки.		
7	октябрь	03.10	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие и теоретическое	1	Просмотр видеозаписей техники выполнения броска в игре в городки. Комплекс ОРУ№1. Изучение техники броска биты. Упражнения для развития мышц туловища. Игра в городки.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
8		06.10			1	Бросание биты на дальность правой и левой рукой. Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц руки. Комплекс ОРУ№1. Совершенствование основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Игра в городки.		
9		10.10			1	Комплекс ОРУ№2. Упражнения с партнером. Приседания с набивными мячами. Совершенствование основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Игра в городки.		
10		13.10			1	Комплекс ОРУ№2. Бег с препятствиями и по лабиринту. Совершенствование основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Игра в городки.		
11		17.10			1	Комплекс ОРУ№3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Изучение техники выбивания фигур. Игра в городки.		
12		20.10			1	Комплекс ОРУ№3. Бег, прыжки на одной и двух ногах через препятствия. Построение и выбивание фигур "Забор", "Звезда". Совершенствование техники выполнения классических видов хвата биты. Игра в городки.		
13		24.10			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
14		27.10			1	Комплекс ОРУ№4. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Построение и выбивание фигуры "Звезда", "Колодец". Подвижные игры.		
15		31.10			1	Комплекс ОРУ№4. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Челночный бег		

					(3x10). Совершенствование техники выполнения замаха с битой "положение: снизу". Игра в городки.			
16	ноябрь	03.11	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие и теоретическое	1	Комплекс ОРУ№1. Упражнения для развития мышц туловища. Совершенствование техники выполнения замаха с битой "положение: снизу". Игра в городки.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
17		07.11			1	Комплекс ОРУ№1. Бег, прыжки на одной и двух ногах через препятствия. Разучивание техники выполнения замаха с битой "положение: через сторону". Подвижные игры.		
18		10.11			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
19		14.11			1	Комплекс ОРУ№2. Закрепление техники выполнения замаха с битой "положение: через сторону". Отработка точности броска, развитие меткости. Подвижные игры.		
20		17.11			1	Комплекс ОРУ№2. Бег с препятствиями и по лабиринту. Совершенствование техники выполнения замаха с битой "положение: через сторону". Игра в городки (соревнование в командах).		
21		21.11			1	Комплекс ОРУ№3. Эстафеты. Перетягивание каната. Игра-викторина.		
22		24.11			1	Комплекс ОРУ№3. Бег, прыжки на одной и двух ногах через препятствия. Разучивание техники выполнения шага при замахе с битой "положение: снизу". Подвижные игры.		
23		28.11			1	Комплекс ОРУ№4. Закрепление техники выполнения шага при замахе с битой "положение: снизу". Отработка точности броска, развитие меткости. Игра в городки.		
24	декабрь	01.12	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие и теоретическое	1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
25		05.12			1	Комплекс ОРУ№1. Разучивание техники выполнения шага при замахе с битой "положение: снизу". Построение и выбивание фигур "Артиллерия", "Вилка". Подвижные игры.		
26		08.12			1	Комплекс ОРУ№2. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Повторение техники выполнения шага при замахе с битой "положение: снизу". Игра в городки.		
27		12.12			1	Комплекс ОРУ№2. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Совершенствование техники выполнения шага при замахе с битой "положение: снизу". Игра в городки.		
28		15.12			1	Комплекс ОРУ№3. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Челночный бег (3x10). Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо". Подвижные игры.		

29		19.12			1	Комплекс ОРУ №3. Эстафеты. Перетягивание каната. Разучивание выполнения техники шага при замахе с битой "положение: через сторону". Подвижные игры.		
30		22.12			1	Комплекс ОРУ №4. Бег с препятствиями и по лабиринту. Закрепление техники выполнения шага при замахе с битой "положение: через сторону". Игра в городки.		
31		26.12			1	Комплекс ОРУ №4. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения шага при замахе с битой "положение: через сторону". Игра в городки.		
32		29.12			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
33	январь	9.01	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие	1	Повторный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ОРУ №1. Построение и выбивание фигуры «Стрела». Игры в городки.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
34		12.01			1	Комплекс ОРУ №1. Бег, прыжки на одной и двух ногах через препятствия. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
35		16.01			1	Комплекс ОРУ №2. Бег с препятствиями и по лабиринту. Построение и выбивание фигуры «Колодец», «Звезда». Игра в городки (командные соревнования).		
36		19.01			1	Комплекс ОРУ №3. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Построение и выбивание фигуры «Стрела», «Вилка». Игра-викторина.		
37		23.01			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
38		26.01			1	Комплекс ОРУ №4. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц руки. Игры в городки.		
39		30.01			1	Комплекс ОРУ №4. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Челночный бег (3x10). Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо". Подвижные игры.		
40	февраль	02.02	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие	1	Комплекс ОРУ №1. Бег, прыжки на одной и двух ногах через препятствия. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
41		06.02			1	Комплекс ОРУ №1. Эстафеты. Перетягивание каната. Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо".		
42		09.02			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
43		13.02			1	Комплекс ОРУ №2. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Спортивные эстафеты.		

					Построение и выбивание фигуры "Колодец", "Стрела". Подвижные игры.		
44		16.02			1 Комплекс ОРУ№3. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
45		20.02			1 Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
46		27.02			1 Комплекс ОРУ№4. Беседа на тему "Гигиена". Построение и выбивание фигур "Артиллерия", "Вилка". Подвижные игры.		
47	март	01.03	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие	1 Комплекс ОРУ№1. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц руки. Игры в городки.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
48		05.03			1 Комплекс ОРУ№1. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег (3x10). Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо". Подвижные игры.		
49		12.03			1 Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
50		15.03			1 Комплекс ОРУ№2. Метание теннисного мяча на дальность и в цель. Спортивные эстафеты. Построение и выбивание фигуры "Колодец", "Стрела". Подвижные игры.		
51		19.03			1 Комплекс ОРУ№3. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Построение и выбивание фигуры «Стрела», «Вилка». Игра-викторина.		
52		22.03			1 Комплекс ОРУ№3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Спортивные эстафеты. Построение и выбивание фигуры "Колодец", "Пулемётное гнездо". Подвижные игры.		
53		26.03			1 Комплекс ОРУ№4. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
54		29.03			1 Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
55	апрель	02.04	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие	1 Комплекс ОРУ№1. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Спортивные эстафеты. Построение и выбивание фигуры "Колодец", "Стрела". Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
56		05.04			1 Комплекс ОРУ№1. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Челночный бег (3x10). Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо". Игра в городки (командные соревнования).		

57		09.04			1	Комплекс ОРУ№2. Бег с препятствиями и по лабиринту. Построение и выбивание фигуры «Колодец», «Звезда». Игра-викторина.		
58		12.04			1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		
59		16.04			1	Комплекс ОРУ№3. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Челночный бег (3х10). Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
60		19.04			1	Комплекс ОРУ№3. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Игра в городки (командные соревнования).		
61		23.04			1	Комплекс ОРУ№4. Упражнения для развития мышц нижних конечностей. Эстафеты. Перетягивание каната. Построение и выбивание фигуры "Пулеметное гнездо".		
62		26.04			1	Комплекс ОРУ№4. Упражнения для развития мышц верхнего плечевого пояса. Построение и выбивание фигуры «Стрела», «Вилка». Игра-викторина.		
63	май	03.05	15.00-16.00 (15)	Практическое занятие	1	Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".	Спортивный зал	Текущий/ промежуточный
64		07.05			1	Комплекс ОРУ№1. Беседа на тему "Гигиена". Построение и выбивание фигур "Артиллерия", "Вилка". Подвижные игры.		
65		14.05			1	Комплекс ОРУ№1. Бег с препятствиями и по лабиринту. Построение и выбивание фигуры «Колодец», «Звезда». Игра в городки (командные соревнования).		
66		17.05			1	Комплекс ОРУ№2. Упражнения с набивными мячами в парах. Приседания с набивными мячами. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
67		21.05			1	Комплекс ОРУ№2. Спортивные эстафеты. Совершенствование техники выполнения броска. Игра в городки.		
68		24.05				Внутришкольный этап семейных соревнований Папа, мама, я – городошная семья".		Итоговый
69		28.05			1	Итоговое тестирование. Мониторинг результативности: меткости, дальности броска, силы мышц руки.		Итоговый
70		31.05			1	Итоговый внутришкольный этап соревнований «Мы играем в городки!» личный зачёт.		Итоговый
Итого: 70ч								

РАЗДЕЛ III. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

3.1. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.

Эффективность освоения программы определяется по анализу результатов тестирования, и участию обучающихся во внутришкольных этапах соревнований и соревнованиях по городошному спорту, согласно календарю соревнований Федерации городошного спорта г.Москвы.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, спортивно-технической и теоретической подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

- 1) Контрольные нормативы по общей физической подготовке
- 2) Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
- 3) Контрольные нормативы по спортивной-технической подготовке
- 4) Контрольные нормативы по теоретической подготовке

3.2. ВИДЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ.

- **Предварительный контроль** (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы). Проводится в начале года в виде беседы и тестирования.

- **Текущий контроль** (отслеживание активности обучающихся в выполнении ими двигательных действий). Осуществляется на каждом занятии.

- **Промежуточный контроль** (анализ результатов соревнований). Проводится ежемесячно, по результатам участия в этапах соревнований городского уровня.

- **Итоговый контроль** (заключительная проверка знаний, умений, навыков на последнем занятии). Проводится в конце учебного года. Итоговый контроль включает в себя: итоговое тестирование, результат выполнения викторины «Теория городошного спорта», итог участия в личном зачёте внутришкольного этапа соревнований «Мы играем в городки», итог участия в этапах соревнований окружного и городского уровней.

Формы и содержание аттестации:

Итоговая аттестация представляет собой оценку качества усвоения обучающимся содержания дополнительной образовательной программы по итогам всего периода обучения и осуществляется по комплексу показателей, включающих в себя:

- Тестирование по всем видам подготовки;
- Викторина «Теория городошного спорта»
- Внутришкольный этап соревнований «Мы играем в городки», личный зачёт;
- Участие в этапах соревнований городского уровня.

3.3. ОПИСАНИЕ ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

3.3.1. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тест для определения скоростных качеств

1) Бег на 30м со старта

Выбирается ровный участок, на котором рулеткой замеряется отрезок длиной 30 метров и мелом или краской фиксируются линии старта и финиша. В каждом забеге участвуют по два человека, что обеспечивает соревновательную форму проведения данного контрольного теста. По команде «На старт, внимание!» поднимается флажок и по команде «Марш!» дети с максимальной скоростью стремятся добежать до флажка, который размещают на 2-3 метра дальше финишной линии.

Тест для определения ловкости

2) Челночный бег 3х10 метров

По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют по два человека. Дается несколько попыток. Записывается лучший результат.

Тест для определения скоростно-силовых качеств

3) Прыжок в длину с места

Этот тест можно проводить в физкультурном зале на поролоновом мате или в заполненную песком яму.

Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делает интенсивный взмах руками и прыгает на максимальное расстояние. Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1см. Делаются две попытки, засчитывается лучшая из них. Следует давать качественную оценку прыжка по основным элементам движения: исходное положение, энергичное отталкивание ногами, взмах руками при отталкивании, группировка во время полёта, мягкое приземление с перекатом с пятки на всю стопу.

4) Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в

исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

5) Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками

Ребёнок встаёт у контрольной линии, берёт мяч и бросает его как можно дальше, при этом одна нога впереди, другая сзади. При броске мяча ступни ног ребёнка не должны отрываться от пола (земли). Делаются два броска подряд, записывается лучший результат.

Тест для определения гибкости

6) Наклон вперёд из положения стоя (характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок).

Ребёнок становится на гимнастическую скамью (поверхность скамьи соответствует нулевой отметке), наклоняется вниз не сгибая колени. По линейке, установленной перпендикулярно скамье, регистрируется тот уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотянулся до нулевой отметки, то результат записывается со знаком минус.

Тест	Пол	Низкий	Средний	Высокий
Прыжки в длину с места (см)	мальчики	> 86,0	86,1 – 107,5	107,6 и <
	девочки	> 65,5	93,5 – 66,0	94,0 и <
Бег 30 м.	мальчики	>8,4	8,3 – 6,9	6,8 и <
	девочки	> 8,9	8,8 – 7,7	7,6 и <
Поднимание туловища из положения лежа на спине	мальчики	> 7	8 - 13	14 и <
	девочки	> 6	7 - 12	13 и <
Наклон туловища вперёд из положения стоя (см)	мальчики	> 4	4,1 – 7	7,1 и <
	девочки	> 7	7,1 – 10	10,1 и <
Челночный бег 3×10	мальчики	> 11,8	11,7 – 10,6	10,5 и <
	девочки	> 12,0	11,9 – 10,8	10,7 и <
Бросок набивного мяча весом 1кг способом из-за головы двумя руками (см)	Мальчики	209-220	221-303	304-309
	девочки	146-156	157-256	257-262

3.3.2. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Сила кистей рук (правой и левой): измеряется детским динамометром, показатели заносятся в таблицу.

2. Дальность броска биты (правой и левой рукой): определяется сумма расстояний по результатам лучших бросков правой и левой рукой, учитываются технически правильно выполненные броски: исходное положение, замах, шаг, разгон биты, сохранение равновесия.

3. Уровень развития глазомера и ловкости: оценивается количество точных попаданий правой и левой рукой в один городок из пяти бросков –расстояние 3 метра.

№	Критерии результативности занимающихся и способы их оценки	Оценки уровня результативности	5 – 7 лет (СФП)
1	Измерение силы кистей рук (правой и левой)	5 4 3 2	10 8 7 5
2	Дальность бросков правой и левой рукой Броски биты (0,5 кг) (количество попыток –3+3) Сумма лучших бросков (1-го правой рукой и 1-го левой) (м)	5 4 3 2	5 4 3 2
3	Уровень развития глазомера и ловкости. Броски биты (0,5 кг) в вертикально стоящий городок с расстояния 3 м (5 попыток каждой рукой)	5 4 3 2	7 5 3 2
	Общий уровень результативности занимающихся	высокий средний низкий	14 баллов 11 баллов 8 баллов

3.3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Кол-во попыток	Низкий	Средний	Высокий
			Кол-во выбитых городков		
1.	Выбивание фигуры «Звезда»	6	5	10	15
2.	Выбивание фигуры «Пушка»	6	5	10	15

3.	Выбивание фигуры «Стрела»	6	5	10	15
4.	Выбивание фигуры «Колодец»	6	5	10	15
5.	Выбивание фигуры «Артиллерия»	6	5	10	15
6.	Выбивание штрафного городка	6	2	3	4

3.3.4. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

Оцениваемые показатели	Критерий оценки		
	Высокий уровень освоения	Средний уровень освоения	Низкий уровень освоения
1. Знания в области техники безопасности	Обучающийся отлично знает и соблюдает технику безопасности на занятиях и соревнованиях	Обучающийся хорошо знает и соблюдает технику безопасности на занятиях и соревнованиях	Обучающийся слабо знает и не всегда соблюдает технику безопасности на занятиях и соревнованиях
2. Знания в области терминологии «Городошного спорта»	Обучающийся отлично знает и понимает терминологию, применяя её на занятиях и соревнованиях	Обучающийся хорошо знает и понимает терминологию, применяя её на занятиях и соревнованиях с помощью тренера	Обучающийся понимает, но слабо помнит терминологию, не применяет её на занятиях и соревнованиях
3. Городошные фигуры и их построение	Обучающийся может наизусть назвать все городошные фигуры и самостоятельно построить их	Обучающийся может наизусть назвать все городошные фигуры и самостоятельно построить их, с помощью карточки «Схема построения»	Обучающийся не может наизусть назвать все городошные фигуры и самостоятельно построить их, при этом может назвать их по показу в карточке «Схема построения»
4. Правила игры	Обучающийся отлично знает и понимает правила игры	Обучающийся хорошо знает и понимает правила игры	Обучающийся слабо знает и не всегда понимает правила игры

РАЗДЕЛ IV. ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Реализация программы «Городошный спорт» предполагает следующие формы организации образовательной деятельности: учебные занятия, викторины, досуговые и массовые мероприятия, фотоконкурсы и конкурсы рисунков, лично-командные соревнования по городошному спорту.

Основные дидактические принципы программы:

- Принцип научности предполагает подкрепление всех оздоровительных мероприятий научно обоснованными и практически адаптированными методиками.
- Принцип целостности, комплексности педагогических процессов выражается в непрерывности процесса оздоровления и предполагает тесное взаимодействие педагогов.
- Принцип систематичности и последовательности предполагает взаимосвязь знаний, умений и навыков.
- Принцип связи теории с практикой формирует у детей умение применять свои знания по сохранению и укреплению здоровья в повседневной жизни.
- Принцип повторения умений и навыков – один из самых важнейших, так как в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы.
- Принцип доступности позволяет исключить вредные последствия для организма детей в результате завышенных требований и физических нагрузок.
- Принцип активного обучения обязывает строить процесс обучения с использованием активных форм и методов обучения, способствующих развитию у детей самостоятельности, инициативы и творчества.
- Принцип коммуникативности помогает воспитать у детей потребность в общении, в процессе которой формируется социальная мотивация здоровья.
- Принцип результативности предполагает получение положительного результата оздоровительной работы независимо от возраста и уровня физического развития детей.

При обучении игре «Городки» педагог руководствуется методами и средствами воздействия:

- беседой, убеждением и педагогическим внушением;
- моделированием состязательной ситуации в игре;

- введением ситуаций, требующих преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей;
- введением ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени.

Учебно-демонстрационное оборудование: карточки-фигуры, плакаты-растяжки с изображением фигур, фотоколлаж «История городского спорта», проектор и принадлежности к нему, видеоматериалы соревнований ФГС и образовательного учреждения.

Воспитывающий компонент программы.

Воспитательная работа проводится на всем протяжении обучения игры в городки и преследует цель обеспечить следующие стороны воспитанности детей:

1. Трудовую воспитанность: высокую сознательность и трудовую активность при выполнении любой работы; стремление сделать результаты своего труда достоянием коллектива, обеспечить эффективность и качество выполненной работы;
2. Нравственную воспитанность: отношение к товарищам по игре в городки, соперникам, педагогам, судьям в соответствии с нормами спортивной этики;
3. Эстетическую воспитанность: умение творчески воспринимать задачи тренировочного - игрового процесса; умение чувствовать, понимать и создавать прекрасное в жизни и спорте;
4. Активность жизненной позиции.

Решающим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, комплексного влияния основных факторов социальной системы воспитания — семьи, коллектива педагогов и воспитателя.

Основными факторами воспитательного воздействия являются:

- Личный пример педагога в вопросах дисциплины, отношения к труду, соблюдения спортивного режима;
- Педагогическое мастерство педагога, его творчество, постоянный поиск новых путей в работе;
- Формирование и укрепление коллектива детей;
- Активное моральное стимулирование.

Основными формами воспитательной работы являются:

- обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях (в первую очередь с позиции вклада каждого воспитанника в общий результат команды);
- введение традиционных ритуалов (награждение не только победителей и призеров соревнований, а также всех участников).

Как средство воспитания и становления личности, занятия «Городками» имеют свои особенности:

1. Комплексное воздействие на организм занимающихся (развитие силы, ловкости, координации движений) положительно влияет на состояние здоровья детей;
2. Доступность игры (простота правил, возможность играть мальчикам и девочкам, совместно со взрослыми, разнообразие весового диапазона бит и вариативность расстояния, участие различных возрастных групп);
3. Оздоровительный фактор (занятия можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе, в любое время года);
4. Патриотическое воспитание дошкольников, развитие силы духа, любви к Родине и истории своего государства.

4.2. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

1. Закрытая городошная площадка;
2. Щиты с чертежом «городка» для улицы и чертежи «городка» на покрытии для зала;
3. Городошный инвентарь – биты длиной 60–70 см (вес – 500–600 г) и городки;
4. Спортивный инвентарь

Учебно-информационное обеспечение программы.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утвержден приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.
4. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей. Утверждена приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467.

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): Приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242.
6. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: Приложение к письму Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. № ДГ245/06.
7. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Санитарные нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания». Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2.
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году».
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 7 августа 2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922».
11. Приказ Департамента образования города Москвы от 8 сентября 2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922». 12. Приказ Департамента образования города Москвы от 30 августа 2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922».

Кадровое обеспечение программы: программа «Городошный спорт» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

4.3. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Борисова М.М., Зорина Т.А., Сафронова Н.М. - Обучение дошкольников игре «Городки» - 2017.
2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
3. В.М. Духанин «Городошный спорт. Учебная программа для детско – юношеских спортивных школ всех видов» г. Москва, 2000г.

4. Вареник Е.Н. – Физкультурное-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Дереклеева Н.И. – Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2004.
6. Занозина А.Е., Гришанина С.Э. – Перспективное планирование физкультурных занятий с детьми 6-7 лет. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2008. – 80с.
7. Чупах И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе. М., 2001.
8. Козлова С. А. Дошкольная педагогика. М., 2002.
9. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. – Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. – М.: ЛИНКА – ПРЕСС, 2000.
10. Здоровый малыш. Программа оздоровления детей в ДОУ / Ред. З.И. Береснева. – М., 2004.
11. Каменев Ю.Я. Дыхательная гимнастика в системе натуротерапии. – СПб., 2004.
12. Коджаспарова Г.М, Коджаспаров А.Ю. Словарь по педагогике (междисциплинарный). – М.; Ростов н/Д, 2005.
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе.
14. Маханева М.Д. – Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду и начальной школе: Методическое пособие. – М.: АРКТИ, 2004.
15. Мария Ключева: Народные подвижные детские игры. Современный фольклорный сборник.
16. Пензулаева Л.И. – Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2010.
17. Железняк Н.Ч., Желобкович Е.Ф. 100 комплексов ОРУ для старших дошкольников с использованием стандартного и нестандартного оборудования. – М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009
18. Аверина И.Е. – Физкультурные минутки и динамические паузы в дошкольных образовательных учреждениях: практ. пособие / И.Е. Аверина. – 3-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2007. – 144 с.

Интернет-сайты:

1. www.mosgorodki.ru
2. www.sportmenu.ru
3. <https://infourok.ru/narodnie-podvizhnie-igri-dlya-doshkolnikov-3222307.html>
4. http://tamaris20072007.ucoz.net/docs/russkie_narodnye_podvizhnye_igry.doc
5. <https://azbyka.ru/deti/russkie-narodnye-podvizhnye-igry-m-litvinova>
6. <https://gorodki-russia.ru/>
7. <https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/igrovytehnologii/kartoteka-narodnyih-igr-v-sredney-gruppe.html>

Терминология

Городок – цилиндр или правильная призма, имеющая в основании квадрат, изготовленные из древесины и используемые для построения фигур.

Фигура – построение из пяти городков, расположенное в «городе».

Бита – спортивный снаряд, которым выполняются броски по фигурам и городкам.

Игровое покрытие – поверхность, выполненная из высокопрочных материалов, на которой размечается «город» и «пригород».

«Город» – площадь в форме квадрата, в пределах которой устанавливаются фигуры.

Лицевая линия «города» – линия, входящая в площадь «города», которая отделяет его от «пригорода».

Боковые линии «города» – линии, расположенные перпендикулярно лицевой и задней линии.

Задняя линия «города» – линия, параллельная лицевой линии, соединяющая две боковые линии «города».

Центральная линия «города» – линия, идущая от середины лицевой линии, перпендикулярно ей до пересечения диагоналей «города».

Линии «марки» – линии длиной 20 см, расположенные на середине диагоналей «города».

«Пригород» – площадь в форме трапеции, находящаяся между лицевой линией «города» и штрафной линией, ограниченная боковыми линиями.

Боковые линии «пригорода» – линии, соединяющие лицевую линию «города» и штрафную линию, внешние края которых являются продолжениями диагоналей «города».

Кон – площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам.

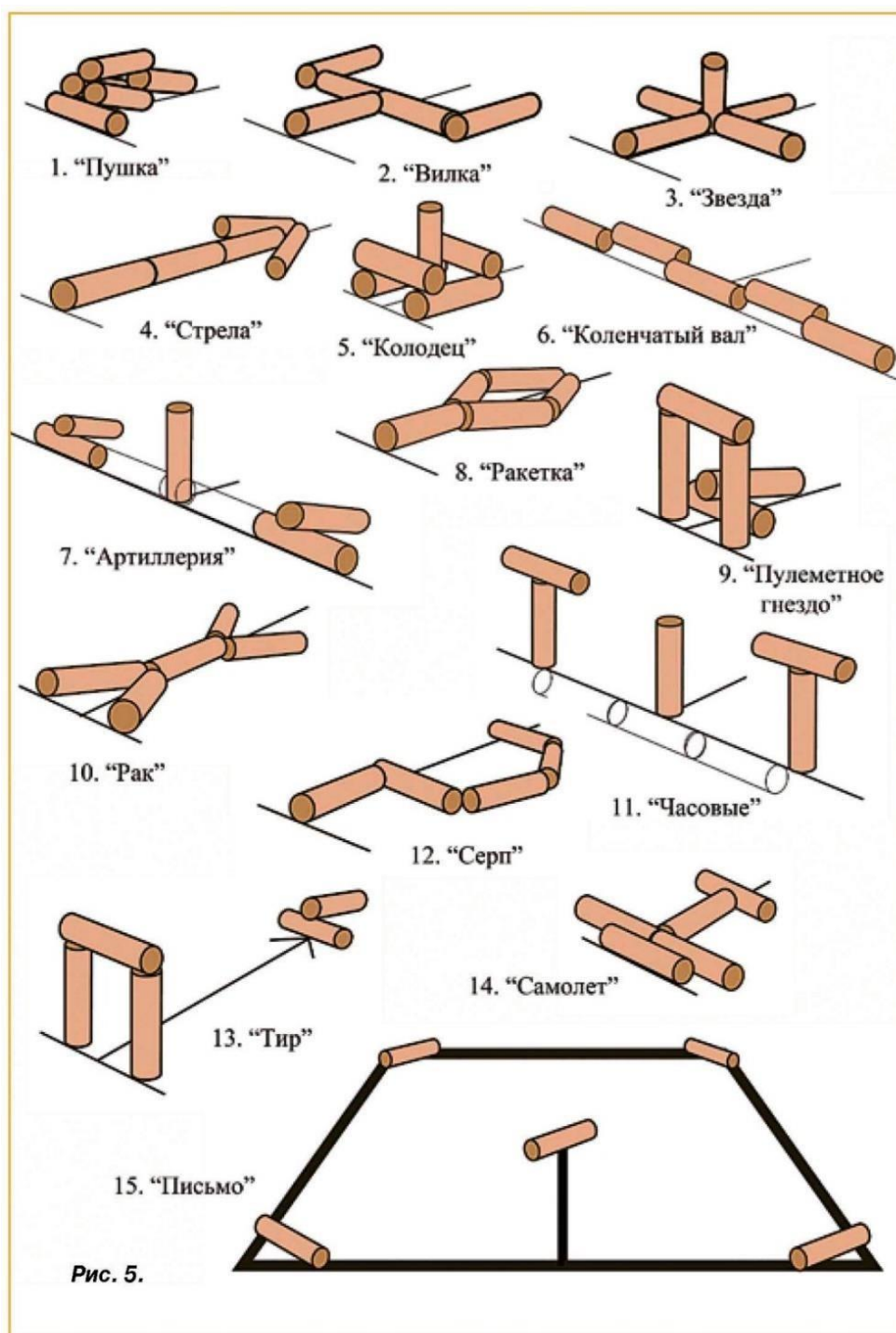
Полукон – площадь, ограниченная двумя боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания из фигуры хотя бы одного городка (кроме фигуры «Письмо»).

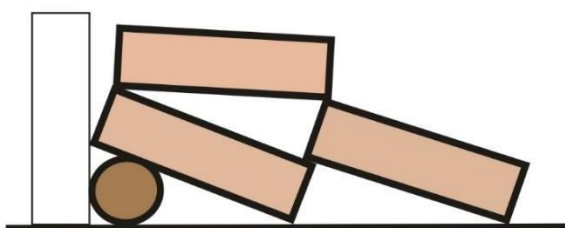
Игра – встреча между двумя командами, парами или участниками в рамках соревнований.

«Потерянный» бросок – нерезультативный бросок, выполненный с нарушением Правил, после которого положение городков восстанавливается.

Промех – нерезультативный бросок, при котором не задет ни один городок.

Городошные фигуры и их постановка.

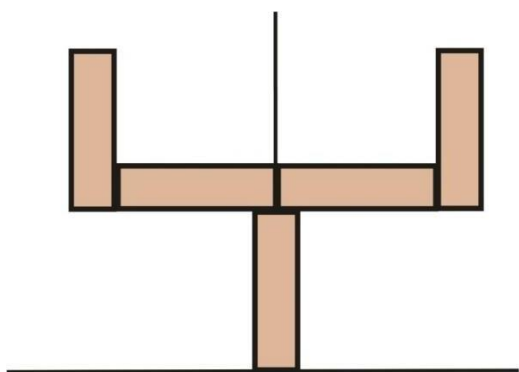




Порядок постановки фигур.

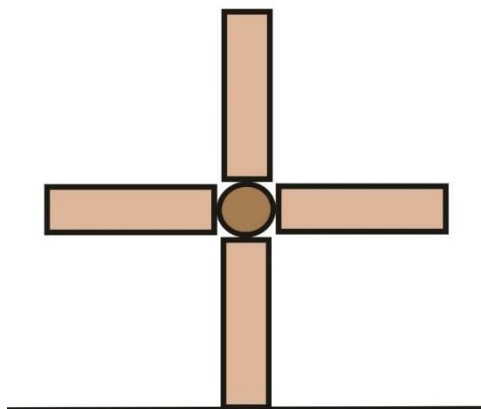
«Пушка»

1. Перед постановкой фигуры вплотную к центру лицевой линии в «пригороде» вертикально ставится контрольный городок, соприкасаясь своей серединой с которым, вдоль лицевой линии ставятся нижний городок.
2. На него сверху, вплотную к контрольному городку, соприкасаясь друг с другом по всей длине, ставятся перпендикулярно нижнему два средних городка, по центральной линии «города». Контрольный городок убирается.
3. Задний городок ставится вдоль центральной линии «города» поверх задних краев средних городков, заходя на них передним краем не более чем на 10 мм.
4. Верхний городок ставится одним краем на передние концы средних городков, а вторым краем на задний городок, вдоль центральной линии «города». Нижний передний край верхнего городка должен находиться на одном уровне с верхними краями средних городков.



«Вилка»

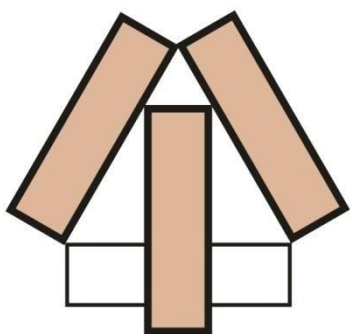
1. Передний городок ставится торцом вплотную к контрольному городку (см. «Пушка»), вдоль центральной линии «города». Контрольный городок убирается.
2. Средние городки располагаются сзади переднего городка, параллельно лицевой линии, соприкасаясь торцами на середине центральной линии «города».
3. Боковые городки ставятся параллельно переднему городку и друг другу. Передние края боковых городков должны находиться на одном уровне с передними краями средних городков.



«Звезда»

1. Передний городок ставится торцом вплотную к контрольному городку (см. «Пушка»), вдоль центральной линии «города». Контрольный городок убирается.
2. Центральный городок ставится на центральной линии «города» вертикально вплотную к переднему городку.
3. Боковые и задний городки располагаются перпендикулярно

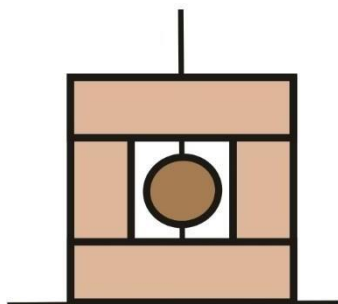
соседним городкам. Горизонтальные городки не соприкасаются между собой.



«Стрела»

1. Передний городок ставится торцом вплотную к контрольному городку (см. «Пушка»), вдоль центральной линии «города». Контрольный городок убирается.
2. Далее, вплотную к нему приставляются ещё два городка на центральной линии «города».
3. Задние городки приставляются к заднему краю последнего городка под углом 30° . Они соприкасаются между собой на середине

центральной линии «города». Передние внутренние края задних городков располагаются на расстоянии длины городка (20 см).



«Колодец»

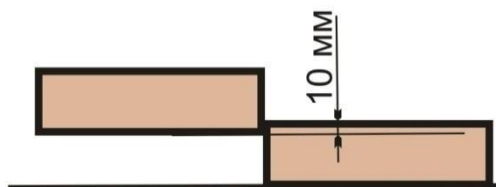
1. Нижние городки ставятся перпендикулярно лицевой линии «города» вплотную к контрольному городку, установленному горизонтально в центре «пригорода» вплотную к лицевой линии, вдоль неё.

2. Передний верхний городок ставится поверх нижних вдоль лицевой линии «города»

таким образом, чтобы проекция его переднего края совпадала с передним краем лицевой линии «города». Задний верхний городок устанавливается так, чтобы проекция его заднего края совпадала с торцами нижних городков.

Вертикальные проекции наружных поверхностей нижних и верхних городков образуют квадрат, совпадая по углам. Контрольный городок убирается.

3. Вертикальный средний городок располагается в центре образовавшегося квадрата.

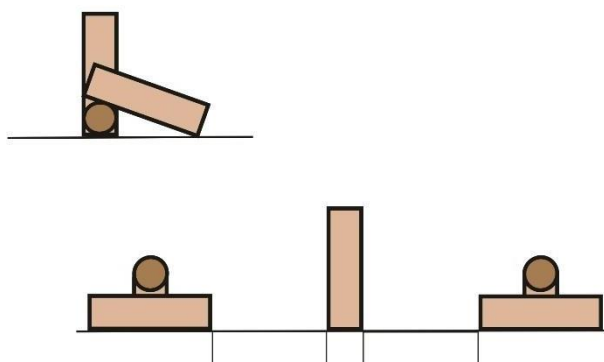


«Коленчатый вал»

1. Средний городок ставится по центру вдоль лицевой линии.

2. Следующие два городка ставятся вплотную к нему параллельно, но смещаются назад так, чтобы толщина места соприкосновения городков торцами (включая фаски) была не более 10 мм.

3. Крайние городки располагаются вдоль лицевой линии «города» вплотную к соседним городкам, на одной линии со средним городком. Все городки в фигуре соприкасаются торцами.



«Артиллерия»

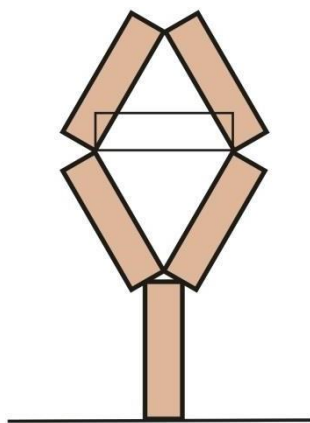
1. Центральный городок устанавливается вертикально на пересечении лицевой и центральной линий «города».

2. Далее, вплотную к нему устанавливаются два горизонтальных контрольных городка вдоль лицевой линии. К ним в торцы на лицевую линию устанавливаются с обеих сторон нижние городки «пушек».

3. Центральный городок устанавливается в качестве контрольного к середине нижнего городка одной из «пушек», вплотную к «городу». Один из горизонтальных контрольных городков устанавливается поверх нижнего городка вплотную к нему перпендикулярно лицевой линии «города» в качестве верхнего городка «пушки».

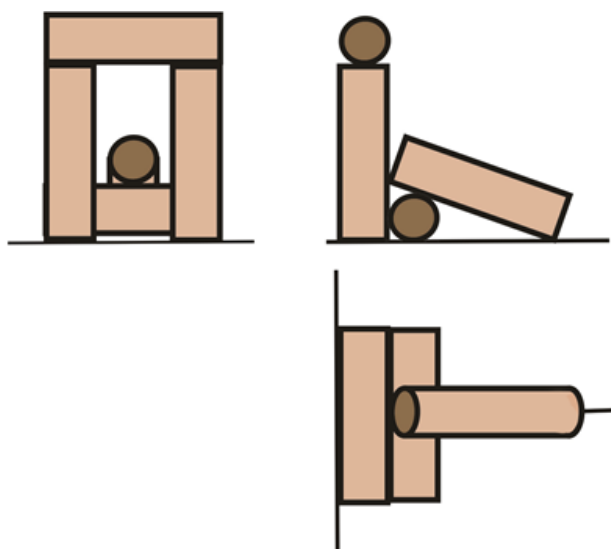
4. Далее контрольный городок переставляется аналогично к нижнему городку второй «пушки». Второй горизонтальный контрольный городок устанавливается на нижний городок «пушки» так же, как в предыдущем случае.

5. Затем контрольный городок устанавливается вертикально на середину центральной линии вплотную к «пригороду».



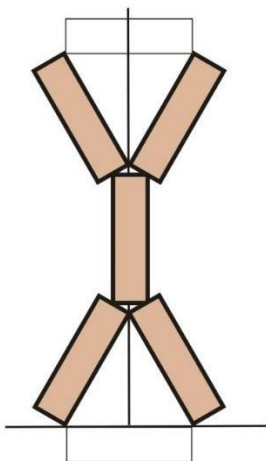
«Ракетка»

1. Передний городок ставится торцом вплотную к контрольному городку (см. «Пушка»), вдоль центральной линии «города». Контрольный городок убирается.
2. Два средних городка ставятся вплотную к заднему краю переднего городка под углом 30° к центральной линии «города». Правильность постановки проверяется с помощью контрольного городка, который соприкасаясь своими фасками с фасками ближних задних концов средних городков, образует равносторонний треугольник.
3. Задние городки располагаются на центральной линии «города» зеркально по отношению к средним городкам, соприкасаясь фасками между собой и с ближними фасками средних городков, образуя ромб.



«Пулемётное гнездо»

1. Перед постановкой фигуры, в «пригороде» параллельно лицевой линии на её середине горизонтально устанавливается контрольный городок. Вертикальные городки располагаются передними краями на уровне наружного края лицевой линии. Их наружные края располагаются на одном уровне с торцами контрольного городка. Контрольный городок убирается.
2. Верхний городок устанавливается поверх вертикальных городков так, чтобы вертикальные проекции его передних, задних и наружных краёв совпадали с краями вертикальных городков.
3. Нижний городок «пушки» ставится сзади от вертикальных городков так, чтобы он касался обоих городков и торцы его совпадали с наружными краями стоячих городков.
4. Верхний городок «пушки» ставится сверху на нижний городок вдоль центральной линии так, чтобы передний край верхнего городка находился на уровне задних краёв вертикальных городков.

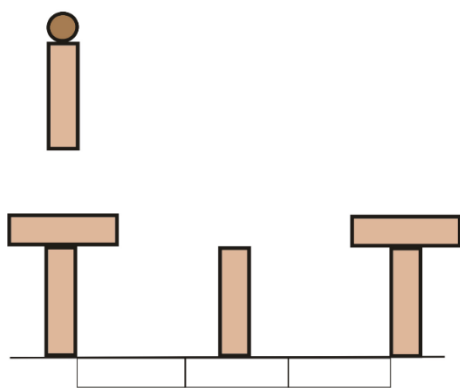


«Рак»

1. Перед постановкой фигуры, в «пригороде» параллельно лицевой линии на её середине горизонтально устанавливается контрольный городок. Два передних городка располагаются таким образом, чтобы они, соприкасаясь фасками с контрольным городком и между собой, образовывали равносторонний треугольник. Контрольный городок убирается.

2. Средний городок ставится вплотную к передним городкам вдоль центральной линии «города».

3. Задние городки ставятся в зеркальном отображении к передним, при необходимости, правильность постановки проверяется так же помощью контрольного городка



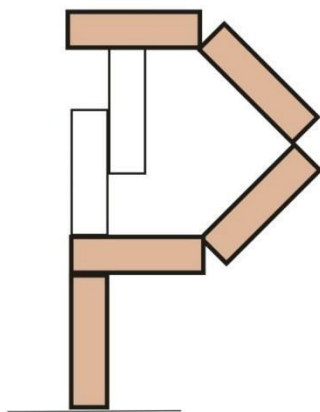
«Часовые»

1. Перед постановкой фигуры на середине лицевой линии вплотную торцами друг к другу укладываются три контрольных городка. По краям на лицевой линии устанавливаются вертикальные городки. Контрольные городки убираются.

2. На середине лицевой линии устанавливается центральный вертикальный городок.

3. Верхние городки устанавливаются поверх крайних вертикальных городков, параллельно лицевой линии. Середины верхних городков должны располагаться по центру стоячих городков.

«Серп»



1. Передний городок ставится торцом вплотную к контрольному городку (см. «Пушка»), вдоль центральной линии «города». Контрольный городок убирается.

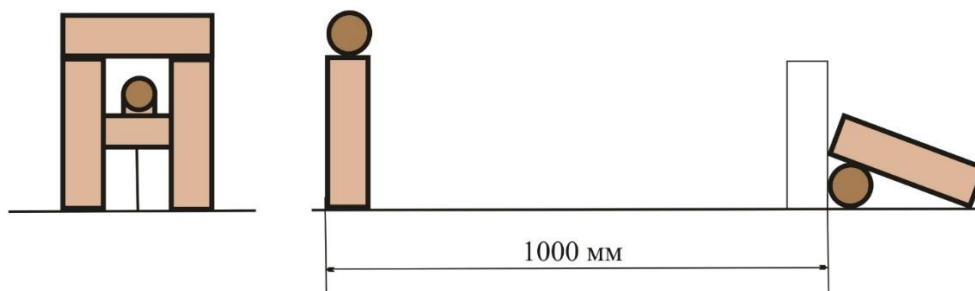
2. Следующий городок ставится вплотную к переднему городку перпендикулярно центральной линии. Края обоих городков, обращённые в противоположную бросающей руке сторону, находятся на одном уровне.

3. Далее, позади второго городка вдоль центральной линии ставятся два контрольных городка таким образом, чтобы он заходили друг за друга на половину длины городка. Вплотную за ними ставится задний городок параллельно лицевой линии так, чтобы его торец, обращённый в противоположную, относительно бросающей руки сторону, был на одном уровне с таким же торцом второго городка. Контрольные городки убираются.

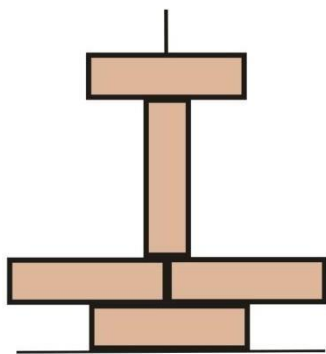
4. Боковые городки соединяются фасками с внутренними фасками второго и последнего городков со стороны бросающей руки, соединяясь таким же образом между собой.

«Тир»

Фигура ставится аналогично «Пулемётному гнезду», только «пушка» располагается на «марке» так, чтобы её передний край находился на середине пересечения линий «марки» (расстояние от наружного края лицевой линии до переднего края «пушки» – 1 м).



«Самолёт» Передний городок ставится вдоль лицевой линии вплотную к



контрольному городку (см. «Пушка»), касаясь его своей серединой. Контрольный городок убирается.

1. Следующие два городка ставятся встык друг к другу параллельно лицевой линии сзади переднего городка. Стык двух городков должен находиться на середине центральной линии.

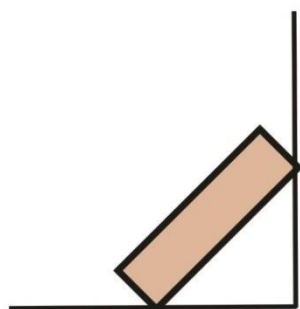
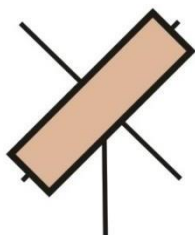
2. Средний городок располагается вдоль центральной линии «города» позади трех ранее установленных городков.

3. Задний городок ставится перпендикулярно центральной линии «города» позади остальных городков. Середина городка должна располагаться на середине центральной линии.

«Письмо»

1. Городки, расположенные по углам «города», образуют с углами равнобедренные треугольники.

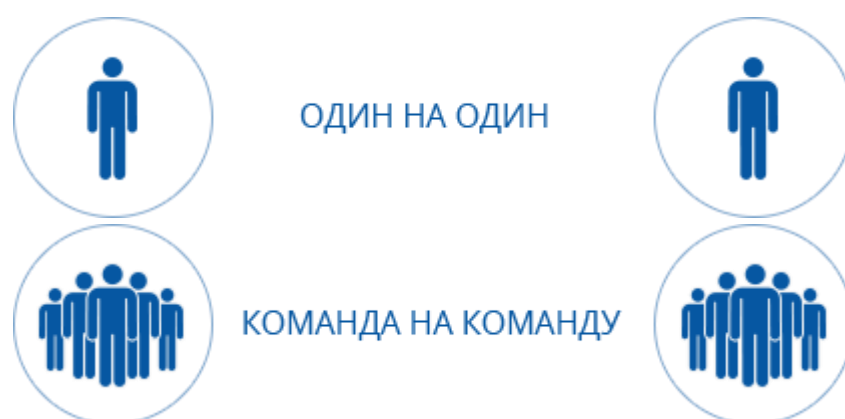
2. Городок, обозначающий «марку», устанавливают вдоль линии «марки», идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого (для играющих правой рукой) или, идущей от заднего левого до переднего правого угла «города» (для играющих левой рукой). Середина городка должна находиться на пересечении линий «марки». Положение центрального городка, не зависимо от того какой рукой спортсмен выполняет броски, должно соответствовать переразвороту биты.



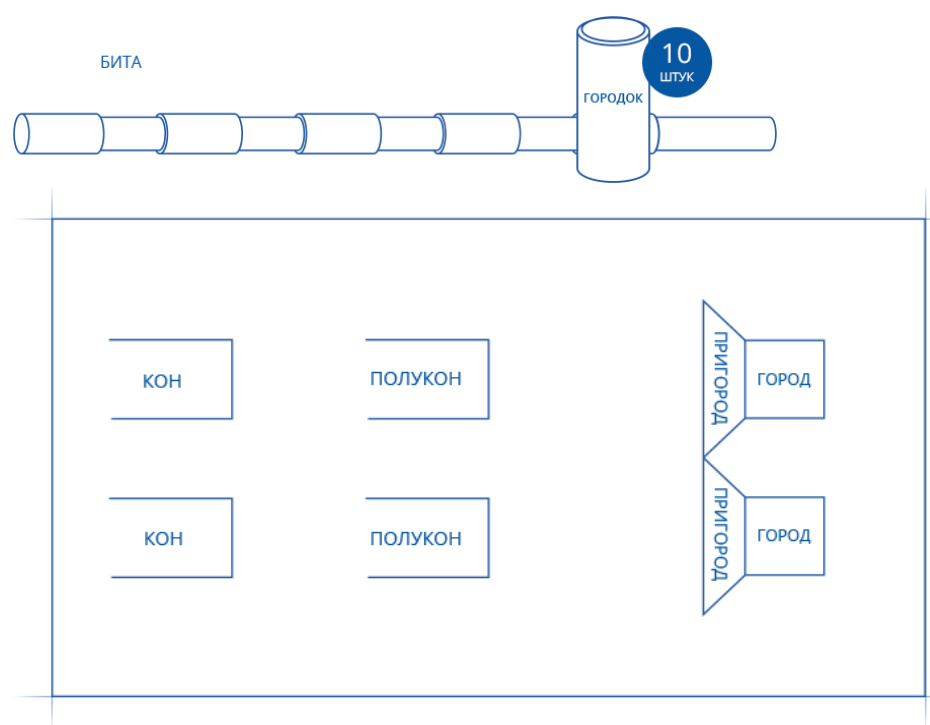
Упрощенные правила для дошкольников

Массовые соревнования в коллективах физической культуры, молодежных и детских лагерях, у дошкольников, а также других местах отдыха могут проводиться по упрощенным правилам.

Играть можно «один на один» и «команда на команду». Численностью до 5 игроков.



Десять коротких круглых городков одинакового размера (диаметр 5 см, длина 20 см), несколько палок — бит длинной не более метра с удобной для броска ручкой (её можно выстругать, ею может стать любая тонкая часть биты).



Каждая команда получает по жребию свой «город». Правый «город» всегда начинает игру первым.

Количество выбиваемых фигур или городков определяется заранее между капитанами команд. В городошном спорте официально утверждено 15 фигур, но для начинающих рекомендуется проводить соревнование на меньшее количество фигур или даже на выбивание стоячих городков, которые можно установить в любом месте и любое количество. Все фигуры, за исключением «письма», ставятся на передней лицевой линии, не выходя за пределы «города». Угловые городки фигуры «письмо» ставят по внешней линии «города», также, не выходя за его пределы, чтобы в углах образовались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливается в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого.

Порядок игры в городки может иметь следующие разновидности:

1. Участник (команда), далее соперники, выполняют броски поочерёдно, используя в каждом выходе по две биты. Если игра проводится на одном квадрате, то оставшиеся городки в «городе» или «пригороде» помечаются мелом или карандашом, а фигуры запоминаются
2. Соперникам предоставляется право выполнить определённое количество бросков по фигурам или городкам. Подсчитывается количество выбитых фигур или городков.

Практика проведения массовых мероприятий и игр в городки среди начинающих доказала эффективность второго варианта порядка игры в городки. Так, предоставляя возможность сделать два пробных броска, а потом два зачётных, можно провести турнир среди обучающихся любого возраста на занятиях или уроках по физической культуре с хорошим эмоциональным фоном.

Помните! Бросая биту, нельзя заступать за черту кона, полукона и за боковые линии. В случае такого нарушения, количество выбитых городков при заступе аннулируется, а бита не возвращается.

Городок считается выбитым, если полностью покинул пределы «города» и «пригорода» через любую линию, кроме штрафной. Но, если городок остановился на линии, то его придётся добивать или (по договорённости) ставить вертикально «на попа». Если городок после броска вкатился в «пригород» и не задевает лицевую линию, то его необходимо ставить вертикально. Если городок пересек штрафную линию или остался на ней, его ставят в «пригороде» вертикально на расстоянии 20 см от штрафной линии напротив того места, где устанавливаются фигуры.

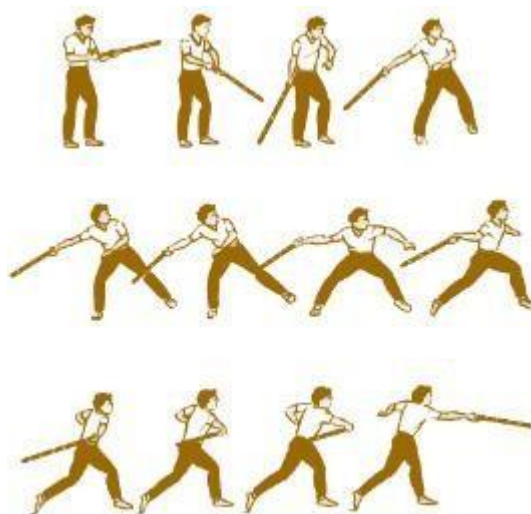
Первоначально, при бросках можно не обращать внимания на приземление биты и засчитывать все результаты выбивания. В дальнейшем, рекомендуется придерживаться следующих правил: удар считается потерянным, если бита коснулась штрафной линии или земли перед ней, т.е. засчитываются все приземления биты в «пригороде» и «городе».

По договорённости можно менять условия и правила по ходу игры, упрощая или усложняя её. Например, встреча может состоять из одной партии, а может играть из двух-трёх фигур.

Материалы для просмотра и обсуждений.

№	Тема	Ссылка
1.	Видеофильм «Городошный спорт: Прошрое, Настоящее, Будущее»	https://vk.com/video-117739699_456239029
2.	Видеофильм «Забытые игры. Городки»	https://www.youtube.com/watch?v=Uw3DhignILM
3.	Видеофильм Городошный спорт (Федерация городошного спорта России)	https://www.youtube.com/watch?v=YjVdePPECKw&t=2s
4.	Презентация «Городошный спорт»	https://disk.yandex.ru/i/hVjFNwt7GyyUuA
5.	Видеофильм. Городошный спорт. Постановка, техника броска	https://disk.yandex.ru/i/0wecACmSXLjGDQ

Техника броска



Техника броска биты состоит из следующих элементов:

- хват или держание биты за ручку;
- исходное положение - стойка;
- замах - отведение биты;
- разгон биты;
- выброс или финальное усиление.

Хват

Удержание биты кистью, городошники называют «хватом». Существует много его разновидностей.

Различают глубокий хват — конец ручки биты выходит за пределы кисти; средний - граница мякоти кисти совпадает с концом ручки; мелкий — ручка заканчивается под мизинцем руки игрока. По степени усилия сжатия кисти хват делится на свободный и жёсткий. По расположению пальцев на ручке биты различают: хват «в замок» (большой палец охватывает ручку) и «ограниченный» (большой палец располагается вдоль ручки).

При «глубоком» хвате конец ручки биты расположен за пределами кисти, что ограничивает её хлестообразное действие в момент выброса. Игроки же, практикующие хват «в замок», демонстрируют лучшее владение битой, так как кисть у них менее закреплена, а значит, им легче корректировать плоскость

вращения, легче осуществлять центровку биты относительно фигуры. Это оптимальный вариант хвата.

Стойка

Постановка ног. Правая стопа ставится под углом 30-45 градусов (по отношению к передней планке) перед отметкой основного места (место, с которого планируется полный разворот биты перед фигурой). Стопа левой ноги развёрнута под большим углом и расположена с небольшим смещением влево на расстоянии 15 см от правой пятки. Вес тела равномерно распределяется на обе ноги.

Туловище занимает естественное положение по отношению к постановке ног и раскрепощено, на сколько позволяет удержание биты в руках. Голова направлена лицом к фигуре и остаётся в таком положении или близко к нему в течение всего броска. Плечи опущены и максимально расслаблены. Правая рука согнута в локтевом суставе под углом 90 градусов, локоть слегка прижат к туловищу, предплечье фиксировано и в таком положении остаётся до момента выпуска биты в цель. Левая рука удерживает биту снизу на удобном расстоянии от правой руки. Продольная ось биты направлена в сторону фигуры.

Замах

Замах начинается с переноса веса тела на толчковую ногу, правая нога при этом незначительно сгибается в коленном суставе. Плечи немного отводятся назад и поворачиваются по часовой стрелке, увлекая руки с битой через сторону назад. Левая рука лёгким толчком освобождается от биты в направлении её, и продолжает закручивать плечи с позвоночным столбом. Правая рука продолжает отводить биту назад, постепенно выпрямляясь в локтевом суставе, кисть доходит до осевой линии направления броска, а комель биты несколько дальше – через низ.

Разгон биты

Начало разгона совпадает с моментом движения левой ноги в шаге и поиска ею опоры. Туловище при этом подаётся несколько вперёд, полностью разгибая руку и увлекая за собой биту. Далее, почувствовав опору левой ногой, выполняется мощный, но не очень резкий толчок правой ногой с одновременным рывком предплечья и локтя в сторону – назад. Вес тела переносится на левую ногу, правая нога подтягивается, удерживая равновесие системы. В момент толчка правое бедро и таз поворачиваются против часовой

стрелки, обгоняя движение плечевого пояса и закручивая позвоночный столб. Заканчивается бросок выбросом биты.

Выброс

После того, как крутящий момент передан через позвоночный столб на плечевой пояс и скорость плечевой оси достигла предела, начинается торможение верхнего звена с последовательным его обгоном: плечом, предплечьем, кистью. При последовательном торможении частей руки от плеча к кисти и натягивании биты на себя, центр тяжести биты резко набирает максимальную скорость уже по отношению к кисти, т.е. бита увеличивает линейную и угловую скорость за счёт торможения кистью ручки (резко уменьшается радиус раскрутки). Выпускается бита в точке траектории Ц.Т., через которую проходит касательная в нужную точку на фигуре (для центрального удара). Туловище в фазе разгона и выброса незначительно наклонено в сторону биты, левая нога в момент выброса выпрямляется полностью. Весь разгон и выброс правая рука выпрямлена и всю работу выполняет от плеча как одно целое с битой.

Ошибки, допускаемые обучающимися при броске биты, и методические рекомендации по их исправлению:

№	Ошибки	Методические рекомендации по исправлению ошибок
1	Биту держат слишком крепко или слишком слабо	Упражнять в правильном хвате биты
2	Метающая рука не полностью выпрямлена	Упражнять в замахе биты. Акцент сделать на отведение прямой руки назад
3	При броске биты метающая рука слишком отведена в сторону от туловища	Упражнения для мышц плечевого пояса (на растягивание и подвижность)
4	При броске бита не долетает до города и сбивает фигуру «накатом» (потерянный бросок)	Упражнения на укорачивание и удлинение дистанции броска биты
5	При броске бита перелетает город (потерянный бросок)	
6	При броске бита катится по игровому полю	Упражнения на разучивание последовательности фаз метания биты
7	При броске произошел заступ за линию	Подготовительные и подводящие упражнения к замаху, броску

Методические рекомендации для педагогов.

Как средство воспитания и становления личности занятия городками имеют свои особенности.

1. Комплексное воздействие на организм занимающихся (развитие силы, ловкости, координации движений, глазомера), укрепление здоровья.
2. Доступность игры (проста по правилам, в нее могут играть и мальчики, и девочки, совместно взрослые и дети, различные возрастные группы, так как биты разного веса, а расстояние от игрока до городошной фигуры вариативно).
3. Оздоровительный фактор (занятия можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе, в любое время года, возможность занятий с детьми, имеющими отклонения в физическом развитии).

Целью игры является становление и активизация у детей старшего дошкольного возраста различных физических качеств, двигательных, координационных способностей, быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, глазомера, собранности, организованности, наблюдательности, определенной, доступной детям техники движений, воспитание положительного отношения к спорту и здоровому образу жизни.

Игра «Городки» способствует равномерному развитию всей мускулатуры: мышц-сгибателей и мышц-разгибателей. А это чрезвычайно важно для формирования правильной осанки. Но в системе обучения следует учесть такую деталь: метать биту надо как правой, так и левой рукой.

Повторим основные положения

Ведущий элемент техники — это бросок биты. Однако здесь недостаточно одной точности, нужен, кроме того, и точный расчет. Мало попасть битой в фигуру, важно, чтобы она полностью развернулась у цели и соприкоснулась с наибольшим числом городков. Поэтому в игре необходимо хорошо отработать бросок, чтобы бита всегда вращалась с одной скоростью и делала полный оборот вокруг своего центра тяжести, пролетая каждый раз одинаковое расстояние.

Результативность броска зависит от многих причин: степени владения избранным способом броска, «захвата ручки» правильного выбора места, врожденной координации, настойчивости и упорства в овладении навыками игры.

При обучении игре в городки сначала дают упражнения, направленные на формирование умения правильно держать биты, на знание свойств биты (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы). Затем знакомят детей с исходным положением и броском. Когда ребята научатся выполнять изученные двигательные действия уверенно, можно переходить к игре.

Обучение умению выбивать городки следует начинать с полукона, предлагая сначала выбить стоящие, а затем лежащие городки, образующие фигуру. Следующий этап — упражнения в бросках с кона.

Городки выставляют на передней стороне города в виде различных фигур: «Забор», «Вилка», «Стрела», «Колодец», «Письмо». Каждая фигура состоит из пяти городков.

В игре необходимо соблюдать следующие правила поведения, о которых было сказано выше. Повторим.

1. Когда на площадке играют в городки, никто из остальных детей не должен мешать, играть вблизи, бегать, выходить на площадку. Здесь находятся только игроки и педагог.
2. Во избежание несчастных случаев надо позади городков на расстоянии не менее 2 м от них ставить забор или сетку высотой 1—1,5 м.
3. Дети бросают биты только по сигналу педагога. Необходимо формировать навыки правильного поведения игроков, следить, чтобы они строго придерживались правил.

Счет игры:

- 1) Партию выигрывает та команда, которая меньшим количеством бросков выбьет все фигуры данной партии;
- 2) После окончания первой партии игры команды меняются городами;
- 3) Побеждает команда, выигравшая две партии.

С детьми 5-7 лет не рекомендуется проводить подряд более двух-трех партий.

Соревнования могут быть между двумя, четырьмя и более игроками или между двумя командами. В процессе игры при необходимости можно произвести замену игроков. Новый игрок выступает под номером выбывшего игрока. Судьей соревнований является педагог.

Методические рекомендации для родителей.

Игра «Городки» - отличное средство сплочения всей семьи, полезный вид проведения семейного досуга. Организация взаимодействия с родителями и включение их в качестве участников образовательного процесса является составной частью работы воспитателя при обучении детей этой игре. Очень важно наладить их диалоговое партнерское взаимодействие с ребятами. Именно родители оказывают поддержку в момент переживания успеха (при удачном броске) или огорчения (при неудачном броске). Родитель обеспечивает ребенку безопасность и поддержку, учит умению довести игру до конца.

Родители бывают не только прямыми участниками соревнования «Папа, мама, я — городошная семья!», «Семейные старты!», но и вместе с детьми сочиняют рассказы об активном отдыхе в семье. В роли журналистов, фотографов готовят материал для газеты «Городки в детском саду!». Успеху способствуют родительские семейные встречи, беседы, тематические фотовыставки. Создание семейного клуба «Мы играем в городки» позволяет привлечь родителей к совместным усилиям по укреплению здоровья дошкольников.

Существует несколько правил, которые нужно выполнять взрослым членам семьи. Перечислим их.

1. Личный пример. Необходимо определить время семейной прогулки, в которую будут входить и совместные спортивные игры.
2. Детей заставить играть невозможно, их можно только увлечь игрой.

Примерный план действий взрослого члена семьи:

- посмотреть с ребенком мультипликационный фильм «Ну, погоди!» (выпуск № 4), где главные герои встречаются на стадионе. Обратите внимание на бегемота, который усердно готовится к броску биты. Придумайте несколько вопросов, которые вы можете задать ребенку по сюжету мультфильма. Это позволит активизировать его интерес к спорту;
 - устроить «семейный кинематограф». Вы сможете смотреть ролики о состязаниях, где городошники соревнуются в индивидуальном и командном зачете. Это очень увлекательно! Пусть ребенок сам ощутит эмоции болельщика и наблюдателя за процессом борьбы за главный приз.
3. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортивными играми на начальном этапе разучивания игры необходимы:

- эмоциональная насыщенность упражнений, вызывающая яркие, запоминающиеся положительные чувства ребенка, сюрпризы, игровые сюжеты и т.д.,

- активная досуговая деятельность всех членов семьи: включайте в праздничные дни соревновательные игры, совместные прогулки, экскурсии;

- благоприятный психологический климат в семье, который достигается путем создания атмосферы взаимного уважения, доверия, поощрения разумного риска, проявления терпимости к ошибкам и неудачам. Ребенку очень важно, чтобы он мог показать свои способности, ощутить собственную значимость, ему требуется публичная оценка достигнутого успеха.

4. Никогда не противопоставлять «Городки» увлечениям ребенка компьютерными играми. Вначале следует ознакомить его с самобытностью игры, в которой ярко выразилась ее народность.

5. Познакомить с инвентарем для игры: битой, действиями, которые с ней можно производить; городками (рюхи), показать, как строить фигуры из пяти городков, а затем предложить детям самим построить фигуры. Рассмотреть площадку, где находится линия кона, линия полукона и т.д. Можно съездить на экскурсию в парк и посмотреть на профессиональные городошные корты.

6. Изучить правила игры «Городки» (повторим специально для родителей):

- городки ставят у передней черты города точно посередине, то есть на равном расстоянии от боковых сторон;

- каждый игрок команды бьет битой 2 раза (в игре с дошкольниками);

- если первый игрок команды выбил городок, то все остальные игроки этой команды бьют дальше не с кона, а с полукона;

- после окончания игры команды меняются городами и игра продолжается;

- городок считается выбитым, если он лежит за чертой города. Иногда рядом с городом рисуется пригород (более сложный вариант игры). Тогда, если городок закатился в пригород, его необходимо продолжать выбивать в следующих ходах.

7. Хвалить за проявление инициативы всех членов семьи.

8. Завести семейный дневник достижений и отмечать успехи всех игроков. Можно изображать в виде картинок не только достижения каждого члена семьи, но и настроение игрока.

№	Игроки (имена)	Кол-во выбитых городков	Награда	Настроение
1	Мама	2		
2	Папа	5		
3	Я (имя ребёнка)	5		
4	Сестра	2		
5	Бабушка	1		
6	Дедушка	4		

9. Включать элементы спортивной игры «Городки» в утреннюю гимнастику, в свободную деятельность ребенка в течение дня.

Перед тем как играть, разучить с помощью упражнений элементы бросков.

Прежде всего это упражнения, направленные на формирование умения правильно держать биты; возможность узнать ее свойства (вес, размеры, зависимость скорости полета от приложенной силы).

Затем, чтобы ребенок познал комплекс тактильных ощущений «отягощение рук городошной битой», ему предлагается выполнить различные действия:

- отведение руки с битой вправо-влево;
- круговые движения с битой в руке;
- поднятие биты вверх и опускание вниз.

Опробовав различные хваты, дошкольник выбирает для себя наиболее удобный. Обычно это хват в «замок». Ребенок берет биту правой (левой) рукой, ее конец охватывает четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем - сверху. Чтобы лучше управлять битой, пальцы слегка раздвигают.

Далее знакомят детей с исходным положением и бросками. Обучение умению выбивать городки следует начинать с полукона, предлагая сначала выбить стоящие, а затем лежащие городки, образующие фигуру. Потом упражнять в бросках с кона. Ставится задача: прицеливаться и сбивать один крупный предмет, впоследствии количество предметов постепенно увеличивать.

Как сделать своими руками набор для игры «Городки»?

Вам потребуется несколько черенков для лопат, которые продаются в хозяйственных магазинах.

1. Два черенка — это две биты.
2. Еще два черенка надо распилить так, чтобы получилось 10 одинаковых деревянных кусочков — городков, нужных для игры. Из них и строятся городошные фигуры. Вот и весь необходимый минимальный набор.

Примерные размеры:

- а) биты из твердых пород дерева — длина до 80 см, диаметр 4—5 см;
- б) городки - длина 12-15 см, диаметр 4-5 см

Еще вам потребуется площадка для игры и мел, чтобы нарисовать город. На земле город рисуется палочкой или камешком.

Как подготовить площадку к игре в городки?

Начертите на площадке линии, которыми вы обозначите город (квадрат). Отступив от него на 3 м (это примерное расстояние для игры с детьми, можно его увеличивать), нарисуйте линию, с которой игроки будут метать биты. Это полукон. Далее отступите еще несколько метров и начертите линию — кон (расстояние от полукона до кона примерно 3 м).

Комплексы ОРУ для детей (5-7 лет)

Сентябрь, Октябрь

1 неделя. №1 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд	
5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой	
2.- И.п.	
3.- Хлопок над головой	
4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая навверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо	
2.- И.П.	
3.- Наклон влево	
4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд, широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой	
2.- наклон вперёд посередине	
3.- наклон вперёд к левой	
4.- И.п.	
5. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо	
2.- И.п.	
3.- поворот влево	
4. И.п.	
6. «Качели»	
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге	
4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед	
5.,6.,7.- покачивания на левой ноге	
8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
7. «Прыжки»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки на месте вокруг себя	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Самолёт» / Подвижная игра «Удочка»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

2 неделя. №2 Комплекс (с плоскими кольцами)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, кольцо в правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, передача кольца в левую руку	2 раза
2.- сведение рук перед собой, передача кольца в правую руку	
3.,4.- то же самое	
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, кольцо в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо	4 раза
2.- И.П.	
3.- Наклон влево	
4. –И.П.	
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, кольцо в руках, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо	4 раза
2.- И.п.	
3.- поворот влево	
4.- И.п.	
5. «Прыжки вокруг кольца»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки вправо	
5.,6.,7.,8.- прыжки влево	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Бездомный зайчик»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

3 неделя. №3 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд	
5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	

1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая вверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд, широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. «Мельница»	
И.п. – руки в стороны, корпус вперёд, широкая стойка	3 раза
1.- наклон вперёд, правая рука к левой ноге 2.- наклон вперёд, левая рука к правой ноге 3.,4. – то же самое	
6. И.п.- сед на коленях, руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
7. «Качели»	3 раза
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
8. «Приседания»	
И.п. – руки на поясе, широкая стойка	
1.- присед, руки вперёд 2. И.п. 3.- присед, руки вперёд 4.- И.П.	5 раз
9. «Прыжки в стороны»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки в стороны	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Оле-оле» / Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

4 неделя. №4 Комплекс (с мячами)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, перекладывание мяча кольца в левую руку	2 раза
2.- сведение рук перед собой, перекладывание мяча в правую руку	
3.,4.- то же самое	
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, мяч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо	4 раза
2.- И.П.	
3.- Наклон влево	
4.- И.П.	
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, мяч в руках, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо	4 раза
2.- И.п.	
3.- поворот влево	
4.- И.п.	
5. «Прыжки с мячом в руках»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе, мяч в руках	4 раза
1.- прыжок вперед	
2.- прыжок назад	
3.- прыжок вперёд	
4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Салки с мячом»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

Ноябрь, Декабрь

1 неделя. №1 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза

1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд	
5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая навверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд,широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
6. «Качели»	
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
7. «Прыжки»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки на месте вокруг себя	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Самолёт» / Подвижная игра «Удочка»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

2 неделя . №2 Комплекс (мешочки).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки с мешочком у груди, ноги на ширине плеч	
1.-подняться на носочки,руки вверх 2.- И.п.	2 раза

3.- подняться на носочки,руки вверх 4.- И.п.	
2. «Наклоны вперёд».	
И.п.- руки с мешочком вытянуты перед собой, широкая стойка	
1.- Наклон к правой 2.- Наклон посередине 3.- Наклон к левой 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки с мешочком за спиной, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
5. «Прыжки вокруг себя»	
И.п.- руки вверх,мешочек над головой, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки вправо,мешочек над головой 5.,6.,7.,8.- прыжки влево,мешочек над головой	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Два мороза»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

3 неделя. №3 Комплекс (без предметов).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая навверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд,широкая стойка	

1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. «Мельница»	
И.п. – руки в стороны, корпус вперёд, широкая стойка	3 раза
1.- наклон вперёд, правая рука к левой ноге 2.- наклон вперёд, левая рука к правой ноге 3.,4. – то же самое	
6. И.п.- сед на коленях, руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
7. «Качели»	3 раза
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
8. «Приседания»	
И.п. – руки на поясе, широкая стойка	
1.- присед, руки вперёд 2. И.п. 3.- присед, руки вперёд 4.- И.П.	5 раз
9. «Прыжки в стороны»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки в стороны	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Оле-оле» / Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

4 неделя. №4 Комплекс (с мячами)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, переключивание мяча кольца в левую руку 2.- сведение рук перед собой, переключивание мяча в правую руку 3.,4.- то же самое	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, мяч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо	4 раза

2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, мяч в руках, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
5. «Прыжки с мячом в руках»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе, мяч в руках	4 раза
1.- прыжок вперед 2.- прыжок назад 3.- прыжок вперёд 4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Салки с мячом»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

Январь, Февраль
1 неделя. №1 Комплекс (без предметов).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая вверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд, широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине	

3.- наклон вперёд к левой	
4.- И.п.	
5. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо	
2.- И.п.	
3.- поворот влево	
4. И.п.	
6. «Качели»	
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге	
4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед	
5.,6.,7.- покачивания на левой ноге	
8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
7. «Кенгуру»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,3.- прыжок вверх.колени к груди	
2.,4.- И.п.	
8. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.-упор присев	
2.- упор лёжа	
3.- отжимание	
4.- упор присев	
5.- выпригивание вверх,руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Самолёт» / Подвижная игра «Колдунчики»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

2 неделя . №2 Комплекс (с гимнастическими палками)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, гимн.палка в правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, передача гимн.палки в левую руку	
2.- сведение рук перед собой, передача гимн.палки в правую руку	
3.,4.- то же самое	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, палка в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо	
2.- И.П.	
3.- Наклон влево	
4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, палка в руках, ноги на ширине плеч	

1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
4. «Прыжки через палку»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе, гимнастическая палка на полу перед собой	4 раза
1.- прыжок вперед через гимнастическую палку 2.- прыжок назад через гимнастическую палку 3.- прыжок вперед через гимнастическую палку 4.- прыжок назад через гимнастическую палку	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Два мороза»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

3 неделя. №3 Комплекс (без предметов).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперед 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая вверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперед»	4 раза
И.п. – руки вперед, широкая стойка	
1.- наклон вперед к правой 2.- наклон вперед посередине 3.- наклон вперед к левой 4.- И.п.	
5. «Мельница»	
И.п. – руки в стороны, корпус вперед, широкая стойка	3 раза
1.- наклон вперед, правая рука к левой ноге 2.- наклон вперед, левая рука к правой ноге	

3..4. – то же самое	
6. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
7. «Качели»	3 раза
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
8. «Кенгуру»	4 раза
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	
1.,3.- прыжок вверх.колени к груди 2.,4.- И.п.	
9. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.-упор присев 2.- упор лёжа 3.- отжимание 4.- упор присев 5.- выпригивание вверх,руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Оле-оле» / Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

4 неделя. №4 Комплекс (с мячами).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, мячв правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, переключивание мяча кольца в левую руку 2.- сведение рук перед собой, переключивание мяча в правую руку 3.,4.- то же самое	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, мяч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, мячв руках, ноги на ширине плеч	

1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
4. «Подброс мяча»	3 раза
И.п.- мяч в руках перед собой,ноги вместе 1.- подброс мяча вверх перед собой 2.- И.п. 3.- подброс мяча вверх перед собой 4.И.п.	
5. «Прыжки с мячом в руках»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе,мяч в руках	4 раза
1.- прыжок вперед 2.- прыжок назад 3.- прыжок вперёд 4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Салки с мячом»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

Март,Апрель

1 неделя. №1 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая навверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд,широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой	

2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
6. «Качели»	
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
7. «Кенгуру»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,3.- прыжок вверх.колени к груди 2.,4.- И.п.	
8. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.-упор присев 2.- упор лёжа 3.- отжимание 4.- упор присев 5.- выпригивание вверх,руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Самолёт» / Подвижная игра «Колдунчики»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

2 неделя . №2 Комплекс (с мешочками).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки с мешочком у груди, ноги на ширине плеч	
1.-подняться на носочки,руки вверх 2.- И.п. 3.- подняться на носочки,руки вверх 4.- И.п.	2 раза
2. «Наклоны вперёд».	
И.п.- руки с мешочком вытянуты перед собой, широкая стойка	
1.- Наклон к правой 2.- Наклон посередине 3.- Наклон к левой 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	

И.п.- руки с мешочком за спиной, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
5. «Прыжки вокруг себя»	
И.п.- руки вверх,мешочек над головой, ноги вместе	4 раза
1.,2.,3.,4.- прыжки вправо,мешочек над головой 5.,6.,7.,8.- прыжки влево,мешочек над головой	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Бездомный зайчик»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

3 неделя. №3 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая вверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд,широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. «Мельница»	
И.п. – руки в стороны,корпус вперёд,широкая стойка	3 раза
1.- наклон вперёд,правая рука к левой ноге 2.- наклон вперёд,левая рука к правой ноге 3.,4. – то же самое	

6. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
7. «Качели»	3 раза
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
8. «Кенгуру»	4 раза
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	
1.,3.- прыжок вверх.колени к груди 2.,4.- И.п.	
9. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.-упор присев 2.- упор лёжа 3.- отжимание 4.- упор присев 5.- выпригивание вверх,руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Оле-оле» / Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

4 неделя. №4 Комплекс (с мячами)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, мячв правой руке, ноги на ширине плеч	
1.-сведение рук перед собой, перекладывание мяча кольца в левую руку 2.- сведение рук перед собой, перекладывание мяча в правую руку 3.,4.- то же самое	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, мяч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, мячв руках, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо 2.- И.п.	4 раза

3.- поворот влево 4.- И.п.	
4. «Подброс мяча»	3 раза
И.п.- мяч в руках перед собой,ноги вместе 1.- подброс мяча вверх перед собой 2.- И.п. 3.- подброс мяча вверх перед собой 4.И.п.	
5. «Прыжки с мячом в руках»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе,мяч в руках	4 раза
1.- прыжок вперед 2.- прыжок назад 3.- прыжок вперёд 4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Салки с мячом»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

Май

1 неделя. №1 Комплекс (без предметов)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая навверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд,широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой	

4.- И.п.	
5. И.п.- сед на коленях,руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
6. «Качели»	
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5.,6.,7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
7. «Кенгуру»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.,3.- прыжок вверх.колени к груди 2.,4.- И.п.	
8. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.-упор присев 2.- упор лёжа 3.- отжимание 4.- упор присев 5.- выпригивание вверх,руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Самолёт» / Подвижная игра «Колдунчики»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

2 неделя . №2 Комплекс (с обручами).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки вперёд, обруч в руках, ноги на ширине плеч	
1.-поворот в лучезапястных суставах вправо,обруч в руках 2.- И.п. 3.- поворот в лучезапястных суставах влево,обруч в руках 4. И.п.	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, обруч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	

И.п.- руки вперед перед собой, обруч в руках, ноги на ширине плеч	
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
5. «Прыжки в обруч»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	4 раза
1.- прыжок вперёд в обруч 2.- прыжок назад 3.- прыжок вперёд в обруч 4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Бездомный зайчик»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

3 неделя. №3 Комплекс (без предметов).

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1.Круговые движения в плечевых суставах.	
И.п.- руки к плечам, ноги на ширине плеч	2 раза
1.,2.,3.,4.- круговые движения в плечевых суставах вперёд 5.,6.,7.,8. - круговые движения в плечевых суставах назад	
2. «Хлопок».	
И.п.- руки в стороны, ноги на ширине плеч	
1.- Хлопок над головой 2.- И.п. 3.- Хлопок над головой 4. – И.п.	4 раза
3. «Наклоны в стороны».	
И.п.- одна рука на поясе, другая вверх, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
4. «Наклоны вперёд»	4 раза
И.п. – руки вперёд, широкая стойка	
1.- наклон вперёд к правой 2.- наклон вперёд посередине 3.- наклон вперёд к левой 4.- И.п.	
5. «Мельница»	
И.п. – руки в стороны, корпус вперёд, широкая стойка	3 раза
1.- наклон вперёд, правая рука к левой ноге	

2.- наклон вперёд, левая рука к правой ноге 3., 4. – то же самое	
6. И.п.- сед на коленях, руки за голову	3 раза
1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4. И.п.	
7. «Качели»	3 раза
И.п.- выпад правой вперед, руки на поясе	
1., 2., 3.- покачивания на правой ноге 4.- смена ног прыжком, выпад левой вперед 5., 6., 7.- покачивания на левой ноге 8.- смена ног прыжком, выпад правой	4 раза
8. «Кенгуру»	4 раза
И.п.- руки на поясе, ноги вместе	
1., 3.- прыжок вверх, колени к груди 2., 4.- И.п.	
9. «Бёрпи»	5 раз
И.п.- о.с.	
1.- упор присев 2.- упор лёжа 3.- отжимание 4.- упор присев 5.- выпригивание вверх, руки вверх	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Фиксики» / «Оле-оле» / Подвижная игра «Ловишка с ленточкой»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	

4 неделя. №4 Комплекс (с мячами)

Содержание	Дозировка
1 ч. Вводная	2 мин
Ходьба	
Ходьба в колонне по одному	
Ходьба на носках и пятках	2 мин
Бег в чередовании с прыжком по сигналу	
Построение в шеренгу	
2ч. Основная	3 мин
1. И.п.- руки в стороны, мяч в правой руке, ноги на ширине плеч	
1.- сведение рук перед собой, перекалывание мяча кольца в левую руку 2.- сведение рук перед собой, перекалывание мяча в правую руку 3., 4.- то же самое	2 раза
2. «Наклоны в стороны».	
И.п.- руки вверх, мяч в руках, широкая стойка	
1.- Наклон вправо 2.- И.П. 3.- Наклон влево 4. –И.П.	4 раза
3. «Повороты в стороны»	
И.п.- руки вперед перед собой, мяч в руках, ноги на ширине плеч	

1.- поворот вправо 2.- И.п. 3.- поворот влево 4.- И.п.	4 раза
4. «Подброс мяча»	3 раза
И.п.- мяч в руках перед собой,ноги вместе 1.- подброс мяча вверх перед собой 2.- И.п. 3.- подброс мяча вверх перед собой 4.И.п.	
5. «Прыжки с мячом в руках»	
И.п.- руки на поясе, ноги вместе,мяч в руках	4 раза
1.- прыжок вперед 2.- прыжок назад 3.- прыжок вперёд 4.- прыжок назад	
3ч. Заключительная	4 мин
Физкультминутка «Двигайся, замри» / «Ёлочки, пенёчки» / Подвижная игра «Салки с мячом»	3 мин
Восстановление дыхания	
Построение в шеренгу	