

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №562
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

Программа рассмотрена
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 562
Протокол № 1 от 30.08.2024г.



УТВЕРЖДЕНА

Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.

Директор ГБОУ СОШ № 562

Г. Н. Пальченкова

**Дополнительная общеразвивающая программа
"ИГРА В ГОРОДКИ"**

Срок освоения: 3 года (216 дней)

Возраст обучающихся: 9-16 лет

Разработчик:

Абрамова Александра Николаевна

Педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы.

Представленная программа является дополнительной общеобразовательной программой, физкультурно-спортивной направленности, общекультурного уровня освоения. Она направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Программа позволяет не только последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, но и возрождать, прививать интерес к национальным видам спорта. Городки – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе программы, подготовленной Заслуженным мастером спорта России Василием Михайловичем Духаниным. Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. На первом году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке занимающихся в возрасте от *9 до 16 лет*. Таким образом, происходит освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Программа рассчитана на *3-летний период* обучения: в группах начальной подготовки – *1 год*. Обучающиеся, прошедшие начальную подготовку и выполнившие требования по ОФП и СФП, продолжают обучение в течение *2-х последующих лет*.

Адресат программы.

Программа разработана для учащихся разной возрастной категории 9-16 лет и предусматривает теоретическую, техническую, общеподготовительную и специальную подготовку.

Актуальность реализуемой программы заключается в следующем: в настоящее время возросло количество детей с респираторными заболеваниями, появились дети с избыточным весом, дети с нарушением осанки, с нарушением зрения. Причиной этому является малоподвижный образ жизни. Движение - это врожденная потребность ребенка и от удовлетворения ее зависит здоровье детей. Поэтому крайне необходимо удовлетворить эту потребность в условиях школы. Игра в городки в России имеет древнейшую историю и прекрасные традиции. В недалеком прошлом она была одной из самых популярных игр у всех слоев населения и является исконно Российским, общенародным и общенациональным видом спорта. Сегодня игра в городки и городошный спорт утратили свою массовость, но по-прежнему вызывают интерес и у детей, и взрослых. Игра формирует двигательные навыки детей, способствует оздоровлению и патриотическому воспитанию молодежи, продлевает активное долголетие людей пожилого возраста. Гороδοшный спорт объединяет народы России и обладает большим потенциалом для возвращения прежней популярности и выхода на широкую международную арену.

Игра в городки учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения, повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка.

Отличительные особенности программы:

Программа позволяет учесть интерес детей к занятиям городошным спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности, обеспечить условия развития личных качеств ребенка воспитание таких качеств как самодисциплина, самостоятельность и свобода творчества. Особенность данной программы в обучении игре в городки, в организации семейного досуга, в укреплении связи поколений. Физическое, психическое, социальное благополучие - вот что лежит в основе игры в городки.

В структуре программы физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение простейшими навыками избранного вида спорта и выполнение нормативов по общей физической подготовке.

Новизна программы.

Данная программа позволит возродить интерес и умение играть в «городки», а также популяризировать городошный спорт среди детей и их семей. Так как в «Городки» на Руси играли семьями, ведь это действительно спорт всех поколений. Включение родителей (законных представителей) в качестве соучастников образовательного процесса является обязательной частью данной программы. Проведение специально организованных дополнительных занятий с педагогом позволит повысить двигательную активность детей в течении дня; окажет тренировочный эффект как на сердечно-сосудистую, так и на дыхательную системы детского организма. А развитие выносливости, физических качеств ребенка, обучение двигательным умениям и навыкам будут способствовать укреплению здоровья ребенка в целом.

Уровень освоения программы.

Базовый (3 года обучения)

Объем и срок освоения программы.

1 год – 144 часа (4 часа в неделю)

2 год – 144 часа (4 часа в неделю)

3 год – 144 часа (4 часа в неделю)

Цель и задачи программы.

Цель.

Формирование у детей культуры здоровья, потребности в занятиях физической культурой и спортом, интереса к собственному здоровью, к здоровому образу жизни и готовности поддерживать его в оптимальном состоянии средствами общей физической подготовки.

Задачи.

1) Обучающие.

Дать знания о:

- личной гигиене, сне, питании, труде и отдыхе,
- влиянии занятий физическими упражнениями, спортивными играми, легкой атлетикой на системы дыхания, кровообращения и др.,
- основных компонентах физической культуры личности,
- развитии волевых и нравственных качеств,
- основных приемах самоконтроля,
- знакомство с техникой городошного спорта;
- организации и проведении соревнований по городошному спорту.

2) Развивающие.

- содействовать правильному физическому развитию,
- развить и укрепить навыки закаливания организма,
- содействовать укреплению опорно-двигательного аппарата,
- развить быстроту, гибкость, скорость, ловкость, меткость, координацию движений, силу воли,
- обучить основам техники ходьбы, бега, прыжков, метаний малого мяча.

- совершенствовать основы техники спортивных игр, гимнастики и акробатики.
- повысить общую физическую подготовленность

3) Воспитательные.

- привить стойкий интерес к занятиям физическими упражнениями,
- воспитать волю и настойчивость в достижении поставленной цели благодаря систематическому волевому усилию, необходимому для регулярного и качественного выполнения определенного количества физических упражнений,
- побуждать детей к самостоятельному преодолению различных трудностей доступными им способами, прилагая определённые усилия и выдержку,
- мотивировать к саморазвитию и самообразованию посредством использования различных ресурсов

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о городском спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия спортивными играми свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).
- основными показателями можно считать участие в районных и городских соревнованиях

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Язык реализации

в соответствии со ст.14 ФЗ-273 образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ

Форма обучения

Очная.

Особенности реализации программы:

Основной формой обучения является занятие, которое выстраивается по следующему плану:

- разминка
- теоретическая подготовка
- общая физическая подготовка
- специальная физическая подготовка
- спортивно- техническая подготовка

Теоретическая подготовка – это введение в историю игры в городки, в основные понятия городошного спорта (с использованием ЭОР, наглядных пособий и т.д.).

Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивание.

Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями игры в городки. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

Спортивно-техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование. Главными задачами спортивно-технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.
- общая физическая подготовка воспитания и развития физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

Допускается обучение с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий – занятия с использованием бесплатных информационных ресурсов, с изучением учебного материала, тестами с использованием учебных пособий и др., определенных педагогом; занятия в домашней обстановке с обратной связью через электронную почту, чаты, социальные сети и др.

Особенности организации образовательного процесса:

Работа с детьми по программе «игра в городки» организуется через занятия в секции «игра в городки», обеспечивающие наглядность, системность, доступность и смену деятельности воспитанников.

Форма занятий – групповая.

По особенностям коммуникативного взаимодействия – игра, соревнования, развлечения.

Планируя занятия кружка, педагог может выбирать для каждой темы ту или иную форму работы с детьми, учитывая оснащенность и специфику группы.

Условия набора и формирования групп:

Условия набора в коллектив:

На первый год обучения принимаются лица, желающие заниматься городошным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, в возрасте не моложе девяти лет. На 2 и 3 год обучения зачисляются на конкурсной основе занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку, при выполнении ими требований по ОФП и СФП и не имеющие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

разновозрастные; допускается дополнительный набор учащихся на второй и последующие годы обучения на основе (тестирования, в соответствии с локальными актами образовательной организации).

Количество обучающихся в группе:

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не

Учебный план 1-го года обучения

№	Разделы подготовки	Первый год обучения			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	56	8	48	Контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	4	6	Контрольные нормативы по СФП
4.	Спортивно-техническая	54	8	46	Контрольные нормативы
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
6.	Тактическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль в процессе занятий
7.	Теоретическая подготовка	2	2	-	Текущий контроль в процессе занятий
8.	Приемные и переводные нормативы	4	-	4	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	Промежуточный контроль, тестирование
10.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	2	-	Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Итого	144	30	114	

Учебный план 2-го года обучения

№	Разделы подготовки	Второй год обучения			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	52	8	44	Контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	12	4	8	Контрольные нормативы по СФП
4.	Спортивно-техническая	56	6	50	Контрольные нормативы
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
7.	Теоретическая подготовка	2	2		Текущий контроль в процессе занятий
8.	Приемные и переводные нормативы	4	1	3	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
9.	Участие в соревнованиях	10	-	10	Промежуточный контроль, тестирование
10.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2	2		Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Итого	144	27	117	

Учебный план 3-го года обучения

№	Разделы подготовки	Третий год обучения			Формы контроля/аттестации
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	2	-	Педагогическое наблюдение
2.	Общая физическая подготовка	34	4	30	Контрольные нормативы по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	6	2	4	Контрольные нормативы по СФП
4.	Спортивно-техническая	42	4	38	Контрольные нормативы
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
7.	Теоретическая подготовка	2	2		Текущий контроль в процессе занятий
8.	Приемные и переводные нормативы	4	1	3	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
9.	Участие в соревнованиях	48	-	48	Промежуточный контроль, тестирование
10.	Судейская практика	2	1	1	Текущий контроль в процессе занятий
11.	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения	2			Промежуточный контроль. Документы общественного признания (грамоты и дипломы, благодарности)
	Итого	144	18	126	



УТВЕРЖДЕН
Приказ № 1-68/1 от 30.08.2024 г.
Директор ГБОУ СОШ № 562
Л. Н. Пальченкова

**Календарный учебный график реализации
дополнительной общеразвивающей программы**

**«Игра в городки»
на 2024-2025 учебный год**

Педагог: Абрамова Александра Николаевна

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
3 год	03.09.2024	22.05.2025	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа

Задачи:

Обучающие:

- овладение основами техники и тактики городошного спорта;
- знакомство с правилами игры;
- приобретение опыта судейства и организации соревнований;

Развивающие:

- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- воспитание основных физических качеств;
- воспитание специальных физических качеств;

Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;

Планируемые результаты

Игра в городки является средством формирования у обучающихся универсальных учебных действий: познавательных, личностных, регулятивных, коммуникативных.

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки

выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- *метапредметные результаты* — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- *предметные результаты* — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению «игра в городки» является формирование следующих умений:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения программы по направлению «игра в городки» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога.
- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при проведении игры, отбирать способы их исправления.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и игровой деятельности.
- Организовывать самостоятельную игровую деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места проведения игр.
- Планировать и распределять нагрузку и отдых в процессе игровой деятельности
- Учиться совместно с педагогом и другими занимающимися давать эмоциональную оценку деятельности на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего коллектива.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта при использовании их в игровой деятельности.
- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели.

Коммуникативные УУД:

- Умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- Средством формирования этих действий служит организация работы в больших и малых группах.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Предметными результатами освоения учащимися программы являются следующие умения

- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории возникновения игр, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
- представлять игру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при организации и проведении игр, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр.
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью.
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время игр.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
- подавать команды, вести подсчет при организации и проведении игры.
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта.

Оздоровительные результаты программы :

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

К концу обучения учащиеся:

По окончании реализации программы **ожидается достижение следующих результатов:**

- существенное повышение уровня физического развития и физической подготовленности учащихся;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.

Будут знать:

- краткие сведения из истории появления игры «Городки»
- пять-шесть городошных фигур
- о влиянии игры «Городки» на организм человека
- о требованиях к местам занятий
- значение правильного режима дня спортсмена;

- основные правила и организацию игры городки
- причины травматизма на занятиях и их предупреждение;
- терминологию;
- основы техники данного игрового вида спорта, судейство соревнований;

Будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;
- контролировать свои эмоции;
- владеть основами техники городошного спорта;
- владеть игровыми ситуациями на площадке, тактикой игры.
- действовать битой
- принимать правильную стойку
- самостоятельно строить городошные фигуры
- выполнять основные виды ходьбы, бега, прыжков
- делать общеразвивающие и подводящие упражнения к игре
- играть в подвижные игры

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшать общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

Владеть:

- индивидуальными и коллективными навыками взаимодействия на занятиях городками
- навыками владения битой
- способностью применять навыки игры в свободной игровой деятельности

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие.

Теория:

городошный спорт за рубежом задачи на третий год обучения

Правила охраны труда на занятиях по городкам. Основные причины травматизма. Основные способы страховки и самостраховки.

Вопросы гигиены и влияния занятий на организм. Основы гигиены и здорового образа жизни человека.

Соблюдение правил личной гигиены. Систематический контроль основных показателей здоровья.

Формы контроля: Педагогическое наблюдение

2.Общая физическая и специальная подготовка.

Теория. Значение общей и специальной физической подготовки для увеличения функциональных возможностей организма и развития физических качеств: быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Техника выполнения различных видов упражнений. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта, подвижные игры.

Практика. Общая физическая подготовка – включает разновидности бега, прыжков, бросков, подтягивание.

Гимнастические упражнения:

Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-2 кг) поднимания, опускания, перебрасывания с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной;
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц туловища и шеи:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Лежа на спине и на животе сгибания и поднимания ног (мяч зажат ног);
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Упражнения для развития мышц ног и таза:

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах;
- Упражнения с набивными мячами (весом 1-3 кг);
- Упражнения гантелями (весом 1,5-2 кг);
- Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги через планку, высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия, прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях.

Акробатические упражнения:

- Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: - ускорения на 20,30,40,50,60 м;

- ускорения 10,15,20 м;
- челночный бег (3x10, 5x10. 5x18);
- эстафетный бег;
- кросс.

Прыжки: - с места в длину и вверх;

- с разбега в длину и высоту;
- вперед и назад «лягушкой».

Метания:

- метания малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока, на дальность.

Развитие специальной быстроты:

- По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью 5,10,15 м;
- Рывки из различных исходных положений;
- Стартовые рывки с мячом;
- Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Салки» и др.;
- Различные эстафеты.

Развитие специальной выносливости:

- Специальные циклические упражнения, использованные в рамках высокой интенсивности;
- Многократное выполнение различных упражнений.

Развитие взрывной силы:

- Многократные прыжки на одной ноге;
- Темповые прыжки на скамейку и со скамейки;
- Спрыгивания с тумбы высотой 40-50 см;
- Прыжки в глубину с последующим впрыгиванием на возвышения (горку матов).

Развитие скоростной силы:

- Ускорения с набивным мячом на 3-6 м;
- Ловля и броски набивного мяча массой 1 кг после перемещения лицом - спиной (расстояния 2-3 м);
- Броски набивного мяча в прыжке через сетку;
- Бросок малого мяча в прыжке в мишень на стене с последующей ловлей отскочившего мяча.

Развитие специфической координации:

- Выполнения изученных способов ловли и передачи мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку;
- Передача мяча в движущуюся цель;
- Комбинированные упражнения с чередованием рывков, кувырков, выпрыгиваний, спрыгиваний.

Формы контроля: Контрольные нормативы по ОФП

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Специальная физическая подготовка – решается специальными задачами, средствами, упражнениями игры в городки. Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке.

Практика:

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

- метание набивного мяча через сторону на дальность; 1-15 раз
- статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 3-5 раз по 3-6с
- повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него; 3-6 серий по 5-10 раз
- упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска; 3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность; 10-15 раз
- метание утяжеленной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз
- метание облегченной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния. 10-15 раз

В скоростно-силовой подготовке большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц. Это упражнение, сходные по структуре и характеру нервно-мышечных усилий с основным (соревновательным) упражнением, а также, упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательного упражнения.

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

- метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель; 30-100 повтор.
- изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 15-30 сек
- повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без; 1-5 мин
- упражнения с резиновым амортизатором,

имитирующие технику основного броска;	30-100 повтор.
- метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность;	30-50 раз
- метание утяжеленной биты со стандартного расстояния;	30-60 раз
- метание облегченной биты на дальность;	30-60 раз
- метание биты со стандартного расстояния в цель;	80- 120 раз
- выполнение основного броска без перерыва на точность;	5-10 мин

Формы контроля: Контрольные нормативы по СФП

4. Спортивно-техническая подготовка

Теория: Объяснение и показ в целом, видеоматериалы, фото. Основы техники броска в городошном спорте (хват, исходное положение, замах, разгон, выброс биты). Терминология в городошном спорте (разворот, переразворот, недоразворот, переброс, недоброс, накрытие, лобовое попадание, промах, штрафной бросок, центровка, увод и недовод биты, «мягкость» и «жесткость» приземления биты).

Спортивно-техническая подготовка – в каждом процессе двигательного навыка выделяется три процесса обучения двигательному действию: начальное, углублённое, закрепление и дальнейшее совершенствование. Главными задачами спортивно-технической подготовки являются:

- достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, повышение их эффективности в соревновательных условиях.
- частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка.
- общая физическая подготовка воспитания и развития физических качеств производится по возрастам в соответствии с наиболее благоприятными возрастными зонами для развития отдельных физических качеств.

На втором этапе техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий.

Практика:

совершенствование техники в соревновательных условиях

ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

Упражнения:

- имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем;
- имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля;
- выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска;
- выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты;
- выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат». Стойка в метре от передней планки полукона;
- выполнение техники броска биты с выпуском ее в «квадрат» и контролем над плоскостью вращения ее в полете. Стойка – 2,5 метра от передней планки полукона;
- выполнение техники броска с выпуском биты в «квадрат» в самом быстром темпе, какой не сказывается отрицательно на технике движения. Контроль результата: плоскость вращения биты и величина угла перекоса в момент приземления;
- выполнение броска с 1 м от планки полукона в заднюю линию «города»;
- выполнение броска с 2 м от планки полукона в линию «марки»;
- выполнение броска с 3 м от планки полукона в лицевую линию разметки «города»;

Средства и методы:

Демонстрация и объяснение техники всего броска с остановкой внимания на трудных элементах. Многократный показ и применение метода информации в момент выполнения упражнения. Применение имитационных упражнений, выполняемых в облегченном варианте.

Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты

Упражнения:

1. Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.
2. Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2м.
3. Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.
4. Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
5. Выполнение бросков в линию «марки» с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
6. Выполнение бросков в лицевую линию с перемещением по полукону для нахождения места разворота биты.
7. Выполнение бросков с полукона в заднюю линию с места разворота биты, с целью «мягкого» приземления биты и скольжения по листу покрытия. Рекомендуется недоброс до линии 20-40 см.
8. Выполнение бросков с полукона с недобросом до линии «марки» 20-40 см и «мягким» приземлением биты.
9. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением её по листу покрытия.
10. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру задней линии.
11. Выбивание одиночного городка, стоящего на линии «марки»
12. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру лицевой линии.

Блок упражнений и методических приёмов для развития специальных физических качеств, необходимых в городошном спорте.

Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых качеств:

- метание набивного мяча через сторону на дальность; 1-15 раз
- статические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; 3-5 раз по 3-6с
- повороты с палкой за спиной вправо и влево на скорость с отягощением и без него; 3-6 серий по 5-10 раз
- упражнения с резиновыми амортизаторами, имитирующие технику основного броска; 3-6 серий по 6-8 раз
- метание диска на дальность; 10-15 раз
- метание утяжеленной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз
- метание облегченной биты со стандартного расстояния; 15-20 раз
- метание биты на более дальние расстояния. 10-15 раз

Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

Для воспитания специальной выносливости рекомендуется использование следующих упражнений:

- | | |
|---|----------------|
| - метание набивного мяча через сторону на дальность и в цель; | 30-100 повтор. |
| - изометрические упражнения, сходные по структуре с соревновательным упражнением с применением системы блоков, сопротивления партнеров или неподвижных предметов; | 15-30 сек |
| - повороты с палкой за спиной вправо и влево с полной амплитудой, с отягощением или без; | 1-5 мин |
| - упражнения с резиновым амортизатором, имитирующие технику основного броска; | 30-100 повтор. |
| - метание диска в заданном направлении по заданной траектории или на дальность; | 30-50 раз |
| - метание утяжеленной биты со стандартного расстояния; | 30-60 раз |
| - метание облегченной биты на дальность; | 30-60 раз |
| - метание биты со стандартного расстояния в цель; | 80- 120 раз |
| - выполнение основного броска без перерыва на точность; | 5-10 мин |

Формы контроля: Контрольные нормативы

5. Психологическая подготовка.

Теория: Обучение сопоставлять состояние спортсмена и результат игры.

Психологическая подготовка юных спортсменов формируется в тесной связи с физической и тактической подготовкой. Психологическая подготовка как способность спортсмена вести борьбу с полной отдачей своих физических сил и психологических возможностей для достижения успеха. Психологическая подготовка – это воспитание совершенства морально-волевых качеств, которые воспитываются в правильной организации учебновоспитательного процесса.

Задачи психологической подготовки:

- формирование установки на соревновательную деятельность;
- совершенствование свойств личности, обеспечивающих устойчивость к тренировочным и соревновательным нагрузкам, таким как:
 - 1) общая эмоциональная устойчивость;
 - 2) чувство соперничества;
 - 3) активность в преодолении трудностей;
 - 4) независимость, самостоятельность в принятии решений;
 - 5) чувство ответственности и долга перед коллективом, командой;
 - 6) устойчивость к усталости.

Практика: В соответствии с возрастной группой упражнения средства:

- введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени;
- целенаправленное повседневное развитие тех черт личности, которые слабо выражены у юного спортсмена (спортсменов);
- сочетание психологической подготовки с воспитательной работой.

Формы контроля: Текущий контроль в процессе занятий

6. Тактическая подготовка

Теория: Анализ наблюдений на соревнованиях

Практика: Предоставить обучающему возможность самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи Параллельно с изучением основных разделов программы осуществляется тактическая подготовка юных спортсменов.

Общие и специальные знания по тактике городского спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения

тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач.

Спортсмен должен знать:

- Правила соревнований, особенности их судейства и проведения;
- условия соревнований и своих противников;
- основы тактических действий в спорте их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;
- главные особенности тактики в городошном спорте.

Важное значение имеет изучение специальной литературы, изучение правил соревнований, особенностей судейства и проведения соревнований, анализ видеоматериалов по тактике, анализ наблюдений на соревнованиях, изучение условий и мест проведения соревнований.

Тактическая подготовка сводится в одних случаях к целесообразному использованию техники для решения конкретных спортивных задач, в других – к повышению эффективности во взаимодействиях с партнерами по команде или к быстрому и своевременному переключению с одной системы тактических действий на другую.

Практика: Предоставить обучающему возможность самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи

Формы контроля: Текущий контроль в процессе занятий

7. Теоретическая подготовка.

Теория: Городошный спорт. Ознакомление с тактикой выбивания фигур.

Достижения спортсменов района, города, области, края, республики, страны в соревнованиях по городошному спорту. Разрядные нормы и требования.

Общая характеристика технической и тактической подготовки в городошном спорте.

Сведения о строении и функциях организма человека. Режим дня и режим питания. Одежда и обувь для занятий и соревнований. Правила пользования инвентарем. Техника выполнения всех видов упражнений.

Формы контроля: Текущий контроль в процессе занятий

8. Приемные и переводные нормативы

Практика:

Контрольное тестирование (приложение №1, 2,3)

Формы контроля: Контрольные нормативы по ОФП и СФП

9. Участие в соревнованиях

Практика:

Число соревнований – не менее 8 за год.

Число партий в соревнованиях – не менее 32 за год.

Число контрольных игр – не менее 48 партий за год.

Задачи игр:

- проверка владения техническими приемами городошного спорта;
- проверка игровой сообразительности и бойцовских качеств спортсмена;
- отбор технико-тактических умений, характерных для данного спортсмена, с целью формирования стиля и подбора бит.

Участие в соревнованиях по городошному спорту. Правила соревнований.

Формы контроля: Промежуточный контроль, тестирование

10. Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.

Теория. Заключительное занятие первого года обучения. Закрепление навыков. Подведение итогов работы в течении учебного года. Награждение победителей и призеров соревнований. Главные результаты обучения по спортивно-технической подготовке:– умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме.

Параллельно с изучением основных разделов программы осуществляется тактическая подготовка юных спортсменов.

Формы контроля: Текущий контроль в процессе занятий

11. Судейская практика:

Теория: Знакомство с правилами соревнований, жестов судьи, ведения протоколов.

Практика: Приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Формы контроля: Промежуточный контроль.

Календарно-тематический план к рабочей программе педагога Абрамовой А.Н. объединение "Игра в городки" 2024-2025 учебный год

№	<u>тема</u>	Раздел УП	Кол-во часов	Дата план.	Дата факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по городошному спорту. История городошного спорта.	Вводное занятие. Охрана труда.	2	03.09	
2	Сдача контрольных нормативов. Учебно-тренировочная игра.	Приемные и переводные нормативы	2	05.09	
3	Личная гигиена юного спортсмена. Гигиена отдыха и сна. Гигиена спортивной одежды и обуви.	Теоретическая подготовка	2	10.09	
4	Выполнение имитационных упражнений. Выполнение бросков на дальность(правой и левой).	Спортивно-техническая	2	12.09	
5	Имитация различных движений с битой. ОФП.	ОФП	2	17.09	
6	Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ.	Участие в соревнованиях	2	19.09	
7	Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.	Спортивно-техническая	2	24.09	
8	Бросок биты в цель с расстояния 2-3 метра.	Спортивно-техническая	2	26.09	
9	Выбивание заданных фигур с максимально допустимым количеством ошибок.	Спортивно-техническая	2	01.10	
10	Контрольные соревнования на 10 фигур, без задания.	Участие в соревнованиях	2	03.10	
11	Бросок битой правой, левой рукой. ОФП.	ОФП	2	08.10	
12	Бросок битой правой, левой рукой в 2,3,4 и 5 городков.	Спортивно-техническая	2	10.10	
13	Выбивание одиночного городка, стоящего на линии «марки».	Спортивно-техническая	2	15.10	
14	Заведение биты в группировке. ОФП.	ОФП	2	17.10	
15	Попадание в заданное количество фигур: а) на количество попаданий; б) на количество попыток для попадания в каждую фигуру	Спортивно-техническая	2	22.10	

16	ОФП. Личные мини-соревнования(5-6 фигур).	Участие в соревнованиях	2	24.10	
17	Контрольные соревнования на 10 фигур, без задания.	Участие в соревнованиях	2	29.10	
18	Тестирование (дальность броска биты).	ОФП	2	31.10	
19	Выполнение легкой битой техники разгона и выброса. Выбивание фигуры «звезда».	Спортивно-техническая	2	05.11	
20	Построение фигуры «колодец». Разгон и выброс биты. Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	07.11	
21	Контрольные соревнования на 10 фигур, без задания.	Участие в соревнованиях	2	12.11	
22	Техника «связки» двух фаз: замаха и разгона. Выбивание фигуры «звезда».	Спортивно-техническая	2	14.11	
23	Техника «связки» двух фаз: замаха и разгона. Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	19.11	
24	Метание набивного мяча через сторону на дальность, правой, левой рукой.	ОФП	2	21.11	
25	Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Выбивание фигуры «Бочка».	ОФП	2	26.11	
26	Метание набивного мяча (1кг) стоя. Основной бросок с полукона. ОФП.	ОФП	2	28.11	
27	Метание набивного мяча (1кг) сидя. Основной бросок с полукона. ОФП.	ОФП	2	03.12	
28	Контрольные соревнования на 10 фигур.	Участие в соревнованиях	2	05.12	
29	Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии.	Спортивно-техническая	2	10.12	
30	Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки».	Спортивно-техническая	2	12.12	
31	Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.	Спортивно-техническая	2	17.12	
32	Выбивание одиночного городка, стоящего по центру задней линии.	Спортивно-техническая	2	19.12	
33	Выполнение броска более длинной (более короткой) битой.	ОФП	2	24.12	
34	Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой	ОФП	2	26.12	
35	Выполнение броска с 3м от планки полукона в лицевую линию разметки «города».	Спортивно-техническая	2	09.01	
36	Судейство соревнований и помощь в их организации.	Судейская практика	2	14.01	
37	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по городкам. Введение ситуации выбора действий, принятия самостоятельного решения в условиях дефицита времени .	Психологическая подготовка	2	16.01	
38	Выполнение бросков биты с ограничением зрительного контроля (частое моргание глазами, в затемненных очках, с закрытыми глазами в период разгона или выброса).	Участие в соревнованиях	2	21.01	
39	Выбивание фигур «вилка», «колодец». ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2	23.01	
40	Выбивание фигур «вилка», «колодец». Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	28.01	
41	Штрафная зона. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2	30.01	

42	Штрафная зона. ОФП. Биты и городки. Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2	04.02	
43	Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.	Участие в соревнованиях	2	06.02	
44	Техника специальных бросков с полукона. Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	11.02	
45	Техника специальных бросков с полукона. . Контрольные соревнования на 20 фигур.	Участие в соревнованиях	2	13.02	
46	Техника специальных бросков с полукона. Разгон и выброс биты. Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	18.02	
47	Техника специальных бросков с полукона. Учебно-тренировочная игра.	Спортивно-техническая	2	20.02	
48	Выбивание фигур «рак», «тир». Учебно-тренировочная игра.	Участие в соревнованиях	2	25.02	
49	Выбивание всех фигур 2-х, 3-х, 4-х партий с целью достижения определенного результата (личные соревнования).	Участие в соревнованиях	2	27.02	
50	Выбивание фигур «самолет», «часовые». ОФП Учебно-тренировочная игра.	ОФП	2	04.03	
51	Сдача контрольных нормативов по СФП по броскам биты.	Участие в соревнованиях	2	06.03	
52	Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия», «серп» в соревновательном моменте.	Участие в соревнованиях	2	11.03	
53	Соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).	Участие в соревнованиях	2	13.03	
54	Выполнение бросков по комбинациям городков с целью выбивания различных вариантов.	Спортивно-техническая	2	18.03	
55	Тренировка выбивания фигуры «Колодец» в соревновательных условиях.	Участие в соревнованиях	2	20.03	
56	Выполнение бросков по фигуре «Письмо» с целью попадания в фигуру.	Специальная физическая подготовка	2	25.03	
57	Выполнение бросков по фигуре «Колодец» с целью попадания в фигуру, кто быстрее.	Участие в соревнованиях	2	27.03	
58	Тренировка командных взаимодействий в соревновательных условиях.	Участие в соревнованиях	2	01.04	
59	Метание утяжеленной и облегченной биты со стандартного расстояния.	ОФП	2	03.04	
60	Тренировка выбивания простейших фигур с кона в соревновательных условиях.	Участие в соревнованиях	2	08.04	
61	Метание утяжеленной и облегченной биты со стандартного расстояния из различных исходных положений.	ОФП	2	10.04	
62	Метание утяжеленной и облегченной биты с различного расстояния в заданные фигуры.	ОФП	2	15.04	
63	Выбивание из каждой заданной фигуры необходимого количества (1-го, 2-х, 3-х, 4-х) городков.	Участие в соревнованиях	2	17.04	
64	Тренировка техники выбивания фигур «Стрела».	Специальная физическая подготовка	2	22.04	
65	Выбивание полностью заданного количества фигур за определенное время.	Участие в соревнованиях	2	24.04	

66	Тренировка техники выбивания фигур «Коленчатый вал».	Специальная физическая подготовка	2	29.04	
67	Выполнение бросков по фигуре «Артиллерия» с целью попадания в фигуру.	Тактическая подготовка	2	06.05	
68	Попадание в заданное количество фигур. ОФП.	Участие в соревнованиях	2	13.05	
69	Соревнование на точность выполнения бросков.	Участие в соревнованиях	2	15.05	
70	Сдача контрольных нормативов ОФП.	Приемные и переводные нормативы	2	20.05	
71	Соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).	Участие в соревнованиях	2	22.05	
72	Итоговое занятие. Обсуждение итогов обучения.	Итоговое занятие.	2	27.05	
итого				144ч.	

МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛ

Используемые **практики, технологии и методы** (современные педагогические, информационно-коммуникационные технологии, технологии дистанционного и электронного обучения, групповые и индивидуальные методы обучения и т.п.) в процессе реализации обучающих, развивающих и воспитательных задач программы;

Технологии обучения:

Здоровьесберегающие технологии. Здоровьесберегающие технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье занимающихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации. Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом.

Игровая технология. Практика показывает, что применение игровых технологий с учетом возрастных особенностей не теряет актуальности. Каждому возрасту соответствует свой набор игр, хотя бывают и исключения. Игровая технология является уникальной формой обучения, которая позволяет сделать обычный урок интересным и увлекательным. Игровая деятельность на занятиях занимает важное место в образовательном процессе.

Метод проектов. Метод проектов позволяет решать сразу несколько задач:

- развитие личностных компетентностей обучающихся;
- интегрированность процесса обучения;
- экономия времени на самом занятии.

Технология проектов подходит для обучающихся разного возраста, интересующихся исследовательской и проектной деятельностью, а также для детей с ослабленным здоровьем, временно не допущенных врачом к практическим занятиям.

Использование информационных компьютерных технологий (ИКТ) на занятиях делает процесс современным. Составными частями ИКТ являются электронный, программный и информационный компоненты, совместное функционирование которых позволяет решать задачи, поставляемые развитием общества.

Не смотря на то, что игра в городки - это практика, здесь есть место и теории. Педагогу необходимо находить и использовать такие методы обучения, которые позволили бы каждому занимающемуся проявить свою активность, свое творчество, активизировать двигательную и познавательную деятельность. Современные педагогические технологии, а так же использование Интернет – ресурсов, новых информационных технологий, дают возможность педагогу достичь максимальных результатов.

Технология уровневой дифференциации.

Технология личностно-ориентированного обучения. Технология личностно-ориентированного обучения предполагает развитие личностных (социально-значимых) качеств учащихся.

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в образовательном процессе:
ЛИЦЕНЗИОННЫХ:

1. nsportal.ru ...

На этом сайте вы можете найти много полезной информации, например: календарно-тематическое планирование, открытые уроки, видео уроки, описание упражнений, видео упражнений для секции по волейболу, футболу, баскетболу, и многое другое.

2. <http://window.edu.ru/resource/547/58547>Физкультура.

На сайте публикуются статьи по физической культуре: о организации самостоятельных занятий физическими упражнениями; о обучении технике двигательных действий, таких как, плавание, бег и др.; статьи о применении методик воспитания физических качеств; о видах массового спорта. Физкульт-минутки и др. вспомогательные материалы полезные учителям физической культуры, тренерам и инструкторам по спорту.

3. <http://fizkultura-na5.ru/legkaya-otletika/primernoe-raspredelenie-uchebnogo-materiala-pri-obuchenii-metaniyu-malogo-myacha.html>

Этот сайт станет очень полезным для педагогов ОДОД и тренеров.

4. <http://www.offsport.ru/>

Этот сайт станет очень полезным для педагогов ОДОД и тренеров.

5. Учительская газета (можно ознакомиться с опытом других педагогов, а так же можно и поделиться с другими) <http://www.ug.ru/>

6. Учитель. педагогический журнал (в журнале можно познакомиться с опытами других педагогов и найти нужную информацию) <http://ychitel.com/>

7. <https://урок.рф> Педагогическое сообщество «УРОК.РФ» предназначено для работников школьного, дошкольного и дополнительного образования, а также для всех специалистов, занимающихся образовательной и воспитательной деятельностью.

Использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в образовательном процессе:
Созданных самостоятельно: презентации

списки литературы

Список литературы для детей

1. Газета «Городошный спорт» Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга, март 2007, март 2008.
2. Ежегодник «Городошный спорт». СПб, Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.
3. Городошный спорт: Правила соревнований. 2005. 56 с.
4. «Городошный спорт», Настенко Георгий, 48 страниц сентябрь 2005, Советский спорт, Правила соревнований
5. Монография «История городошного спорта» (том 1), А.И.Логинов, 2017
6. Владимир Малинин, Олег Яковлев. "Удивительная игра городки" (журнал "Спорт в школе" N16/2009).
7. С.С. Семёнов, М.К. Говорков "Городошный спорт" (Азбука спорта), г.Москва, изд. "Физкультура и спорт", 1981 г.
8. Севрюк М.П., А.Т. Циповяз «Городошный спорт: от начинающего до зрелого мастера» г. Кременчуг, 2006 г.
9. Лепешкин, В. А. Лапта : обучение тактике игры / В. А. Лепешкин. - Москва : Чистые пруды, 2006. - 32 с.
10. Подвижные игры : практический материал : учеб. пособие для студентов высших и средних спец. учеб. заведений физ. культуры / [И. М. Коротков [и др.]. - Москва : ТВТ Дивизион, 2005. - 278 с.

Список литературы для педагогов

1. Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия техника и тактика игры.
2. Никитин Н.Л. Городки. Мурманск, 1990г.
3. Ежегодник. Городошный спорт. СПб., Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.
4. Алексеев А. В. Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.
5. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.
6. Верхошанский Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
7. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей – Москва, «ФиС», 1987 год.
8. Коломейцев Ю. А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 год.
9. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977 год.
10. Некрасов В. П., ХУДАДОВ Н. А., ПИККЕНХАЙН Л., ФРЕСТЕР Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1985 год
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М. Я. Набатниковой - Москва, «ФиС», 1982 год.
12. Психология и современный спорт. Составители: Родионов А. В., Худадов Н. А. – Москва, «ФиС», 1982 год.
13. Сурков Е. Н. Психомоторика спортсмена – Москва, «ФиС», 1984 год.
14. Теоретическая подготовка спортсменов / под общей редакцией Ю.Ф. Буйлина и Ю. Д. Курамшин – Москва, «ФиС», 1981 год.
15. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта (учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры) – Москва, «ФиС», 1987 год.
16. Шайхдинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте – Москва, «ФиС», 1987 год.

Список использованной литературы

1. Ежегодник «Городошный спорт». СПб, Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.
2. Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия техника и тактика игры.
3. Программа «Игра в городки». Спортивная школа. Никитин Н.Л. Городки. Мурманск, 1990г.

. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценивание поддерживает учебные усилия учащегося и выполняет функцию «зеркала», отображающего его сильные и слабые стороны, помогает ему ставить учебные цели, а педагогу — уточнять план обучения. Оценочные материалы — перечень и краткое описание форм, порядка и периодичности текущего контроля, промежуточной аттестации и итогового оценивания (описание диагностических методик, критериального аппарата и других материалов, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов, а также форм фиксации предметных, метапредметных и личностных результатов).

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль (итоговое оценивание).

Формы контроля:

Входной контроль (при необходимости) - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточная аттестация - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года), а также личностных качеств обучающихся (выявление динамики развития системы ценностей, изменение позиции, характера поступков и т.п.).

Итоговый контроль (итоговое оценивание) - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению всего периода обучения по программе.

Важно!

В зависимости от направленности программы **формами контроля** могут быть следующие: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий, соревнование, сдача нормативов, презентация проектов, анализ участия коллектива и каждого обучающегося в мероприятиях и др..

Поддерживается также использование различных форм самооценки и взаимооценки учащихся, в том числе через организацию представления (презентацию) и обсуждения работ (продуктов), в ходе которых у учащихся формируется способность видеть и принимать культурное и индивидуальное разнообразие, уважать мнение других, работать в команде и др. При проведении контрольно-оценочных процедур, особенно на начальных уровнях, в фокусе внимания должен оказаться индивидуальный прогресс обучающегося.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Для отслеживания и фиксации используется журнал посещения занятий.

Возможные формы фиксации результатов

Информационная карта «Уровень развития физических качеств учащихся»;

Информационная карта «Уровень развития личностных качеств учащихся»;

Карта учета достижений учащихся (участие в соревнованиях, праздниках, фестивалях);

Бланки тестовых заданий по темам программы;

Видеозаписи и фотографии выступлений коллектива, участия в соревнованиях

и т.п.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов.

Участие в соревнованиях, грамоты, открытые занятия, беседы, портфолио ребят, видео роликов занятий и соревнований. Посещение родителей соревнований.

Приложение №1

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности занимающихся. В управлении подготовкой юных спортсменов эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся на соответствующем году обучения. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности юных спортсменов в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Беговые упражнения выполняются с высокого старта, непрерывный бег в течение 5-ти минут сдается на беговой дорожке стадиона.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

Зачетным расстоянием в метании набивного мяча из положения сидя считается расстояние от пяток учащегося до места приземления мяча.

В метании набивного мяча и прыжках в длину и высоту с места дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

№	Упражнение	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	<i>Бег 30 м (сек)</i>	5	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		4	5,8	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
		2	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2.	<i>Челночный бег 3 х 10 м (сек)</i>	5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4	7,4
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
		3	10,1	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,3	8,2
		2	10,0	10,0	9,9	9,7	9,4	8,9	8,7	8,5

3.	<i>Непрерывный бег 5мин (м)</i>	5	1220	1270	1320	1380	1450	1580	1600	1640
		4	1120	1170	1240	1280	1340	1480	1520	1550
		3	1030	1100	1140	1180	1240	1390	1460	1480
		2	900	950	1020	1090	1130	1230	1340	1370
4.	<i>Прыжок в длину с места (см)</i>	5	170	180	195	210	220	230	240	245
		4	155	165	175	200	210	220	230	235
		3	140	150	160	180	200	210	215	220
		2	125	135	150	160	170	180	190	195
5.	<i>Бросок набивного мяча из положения сидя (см) (вес мяча-2кг)</i>	5	270	310	355	410	480	575	700	850
		4	230	275	320	375	445	540	620	730
		3	195	240	285	340	410	505	570	650
		2	160	205	250	305	375	470	500	570
6.	<i>Подтягивание (кол-во раз)</i>	5	7	8	9	11	13	14	15	16
		4	6	6	8	9	11	12	13	14
		3	4	5	5	6	8	9	10	11
		2	2	3	4	4	4	7	8	9
7.	<i>Прыжки вверх (см)</i>	5	35	40	40	45	45	50	55	60
		4	30	35	35	40	40	45	50	55
		3	25	30	30	35	35	40	45	50
		2	20	20	25	25	30	30	35	35

В метаниях на дальность дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

Приложение №2

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

В точноно-целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

Техника выполнения метательных упражнений должна соответствовать технике соревновательного упражнения, за исключением супинации бросающей руки.

№	Упражнение	Оценка	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	<i>Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону на даль- ность</i>	5	9	10	11	13	15	16	18	20
		4	7	8	10	11	13	14	16	18
		3	5	7	8	9	11	12	13	15
		2	4	5	6	6	8	9	10	12
2.	<i>Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону в горизон- тальную цель 2x2 метра «ГОРОД» с расстояния 6,5м (полукон)</i>	5	5	5	6	6	7	7	8	8
		4	4	4	5	5	6	6	7	7
		3	3	3	3	4	4	5	5	6
		2	2	2	2	3	3	4	4	5

3.	<i>Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам.– 1 м на высоте 1 м с расстояния 5 м</i>	5	3	4	4	5	5	6	7	8
		4	2	2	3	3	4	4	5	6
		3	1	1	2	2	2	3	4	5
		2	0	0	1	1	1	2	3	4
4.	<i>Метание диска (1,5кг) на дальность (м)</i>	5	6	9	11	13	15	18	20	24
		4	5	7	9	11	13	15	17	20
		3	4	5	7	9	10	13	15	18
		2	3	4	6	7	8	10	12	15

Приложение №3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Оценка	Кол-во попыток	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	<i>Выбивание трех городков (ширина -80см).</i>	5	10	16	18	20	22	25	18	20
		4		13	15	17	19	22	15	17
		3		10	12	14	16	18	11	13
		2		8	10	12	14	14	9	11
2.	<i>2. Выбивание трех последовательно установленных городков (интервал-1 м)</i>	5	10	16	18	21	24	27	19	22
		4		15	17	18	21	24	16	19
		3		12	13	14	17	20	13	16
		2		10	11	12	13	16	10	12
3.	<i>3. Выбивание правого и левого «бортов» фигуры «Письмо»</i>	5	2 x 5	13	14	15	17	18	13	15
		4		10	12	13	14	15	11	12
		3		8	9	10	11	12	9	10
		2		6	7	8	9	10	7	8
4.	<i>4. Выбивание штрафного городка</i>	5	10	4	5	6	7	8	4	5
		4		3	4	5	6	6	3	4
		3		2	3	3	4	5	2	3
		2		1	1	2	2	3	1	1
5.	<i>5. Выбивание «связки» от фигуры «Часовые»</i>	5	10	10	11	11	12	13	13	14
		4		8	9	9	10	11	11	12
		3		6	6	7	8	9	9	9
		2		4	5	6	7	7	8	8
Без штрафной зоны					С полукона 6,5 метров					1,2,3 – с кона, 4,5 – с полукона

Во всех упражнениях в зачет идут выбитые городки

Приложение №4

Основные понятия в городошном спорте

Разворот, недоразворот и переразворот биты.

Разворотом считается положение биты параллельное лицевой линии. Положение, когда одноименная бросающей руке половина биты опережает противоположную, называется переразворотом. Обратное положение- недоразворотом.

Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие.

Попадание биты в переднюю часть фигуры или городка называется лобовым. Недолет биты до городков или фигуры- недобросом, перелет биты через городки – перебросом. Накрытием называется попадание в верхнюю часть городков.

Центровка, центровой удар, увод и недовод биты.

Центровкой называется процесс наведения биты на цель в горизонтальной плоскости. Центровым ударом называется попадание в городок или фигуру серединой биты. Увод – это попадание в цель частью биты, находящейся со стороны бросающей руки. Недовод- попадание частью биты противоположной бросающей руке.

« Мягкость» и « жесткость» приземления биты.

Приземление биты без отскока от поверхности игрового покрытия называется « мягким», с отскоком- «жестким».

«Потерянный» бросок.

« Потерянным» называется нерезультативный бросок, после которого восстанавливается расположение городков.

Штрафная зона.

Штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней, называется штрафной зоной. Ее засыпают песком или покрывают водной суспензией мела.

« Штрафной» городок.

« штрафным» называется городок, вкатывающийся в «пригород» на расстояние менее 20 см(40 см для младших юношей и для выбивания с кона старшими юношами и взрослыми) от штрафной линии или закатившейся зане. Он устанавливается на расстоянии 20см(40см) от штрафной линии параллельно ей против центра « города». Если таких городков несколько, то они устанавливаются встык друг к другу.

« Город и « пригород»

« Городом» и « пригородом» называются зоны, из пределов которых необходимо выбить находящиеся в них городки. « Город» - это зона , имеющая форму квадрата со стороной 2м, в пределах которой строятся фигуры. « Пригород» _ зона, находящаяся между лицевой и штрафной линиями, ограниченная с боков продолжениями диагоналей «города».

Кон и полукон

Площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам, называется коном. Расстояние от планки кона до лицевой линии 6,5 м (для детей и подростков до 15 лет)

Площадь, ограниченная боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания хотя бы одного городка фигуры (кроме фигуры « Письма»), называется полуконом. Расстояние от передней планки полукона до лицевой линии – 6,5м

Плоскости вращения биты (горизонтальная, восходящая, нисходящая, нормальная, обратная).

Горизонтальной плоскостью вращения биты называется плоскость параллельная игровой поверхности. Если плоскость, в которой вращается бита, наклонена назад(на бросающего) – это восходящая плоскость, если Вперед (на фигуру)- нисходящая. Если плоскость вращения биты наклонена в сторону, одноименную бросающей руке, - это нормальная плоскость, в обратную сторону – обратная.

Для игры в городки используются *16 фигур.*

« Пушка», « Вилка», « Звезда», « Стрела», « Колодец», « Коленчатый вал», « Артиллерия», « Ракета», « Пулеметное гнездо», « Рак», « Часовые», «Серп», « Тир», « Самолет», « Письмо», «Факс».