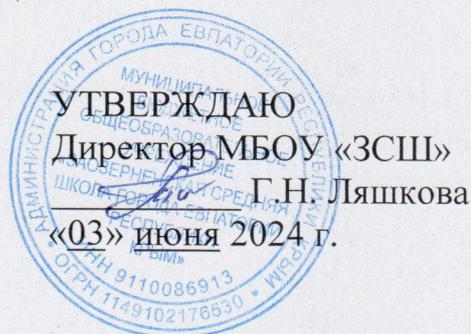


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЗАОЗЕРНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА  
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ОДОБРЕНО  
Педагогическим советом  
МБОУ «ЗСШ»  
Протокол № 5  
от «03» июня 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ИГРА В ГОРОДКИ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Срок реализации программы - 1 год  
Вид программы: модифицированная  
Уровень: стартовый  
Возраст обучающихся 14-16 лет  
Составитель: Петухов Владимир  
Александрович  
Должность: педагог дополнительного  
образования

г. Евпатория  
2024 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи	9
1.3. Воспитательный потенциал программы	10
1.4. Содержание программы	10
1.5. Планируемые результаты	13
<b>2. Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>15</b>
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации	18
2.4. Список литературы	19
<b>3. Раздел 3. Приложения</b>	<b>20</b>
3.1. Оценочные материалы	20
3.2. Методические материалы	35
3.3. Календарно-тематическое планирование	40
3.4. Лист корректировки	45
3.5. План воспитательной работы	46

## Раздел № 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, являющимися основанием для проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

– Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;
- Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» (МБОУ «ЗСШ») утв. Постановлением администрации города Евпатории Республики Крым от 16.06.2021 г. №942-п;

– Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №7 от 27.08.2021 года;

– Положение о порядке проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, реализуемых в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №5 от 02.06.2023 года.

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Актуальность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» 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. 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.

## **Новизна программы**

Программа «Игра в городки» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Педагог дополнительного образования формирует толерантность как личностное качество у детей среднего и старшего школьного возраста на основе их группового взаимодействия. В ходе занятий обучающиеся взаимодействуют между собой, при этом происходит естественное усвоение ими основ толерантной культуры, как эффективной формы поведения в обществе. Вырабатываются такие важные качества, с точки зрения социализации ребенка, как: коммуникабельность, коммуникативность, психологическая зоркость, наблюдательность. Повышается уровень самоконтроля эмоционального состояния учащихся в ходе взаимодействия с другими участниками тренировочного процесса. Развиваются творческие и организаторские способности, активность и самостоятельность детей в процессе взаимодействия между собой под руководством педагога.

## **Отличительная особенность данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы**

Отличительная особенность программы в том, что городки – это демократичная уличная игра, известная многим родителям с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми. Игра «Городки» повышает реакцию, способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка.

Заниматься по данной программе могут не только имеющие высокую физическую подготовку, но и дети с низким уровнем физического развития, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в том, что она является целостной и непрерывной в течение всего процесса обучения. Позволяет обучающемуся шаг за шагом раскрывать в себе личностные возможности, направленные на самоопределение и самореализацию обучающегося в современном мире.

## **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей 14 - 16 лет. В этом возрасте обучающийся ощущает свою принадлежность и причастность к определенной социальной группе. Он уже не просто подражает в поведении старшим, а анализирует и оценивает историю, традиции, существующую систему ценностей и мораль того общества, которое его воспитывает. В этот период ярко проявляются нравственные, интеллектуальные и патриотические чувства.

Именно в подростковом возрасте возникают глубокие, действенные, устойчивые интересы, развивается самостоятельность, исполнительность и дисциплинированность. Также в этом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности: увеличивается объем внимания, памяти, происходит развитие наблюдательности. Они отличаются неустойчивостью в психоэмоциональном состоянии, неуравновешенностью характера, поэтому предметом заботы педагога является воспитание волевых качеств личности. Индивидуальный подход предполагает учет особенностей возраста, типа нервной деятельности, темперамента, характера.

**Стартовый уровень** – 1 год обучения.

### **Уровень программы**

Уровень программы – стартовый.

### **Объем и сроки освоения программы**

**Срок освоения** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в городки» - 1 год.

### **Объем программы:**

Стартовый уровень 1 год обучения – 34 часа.

### **Формы обучения**

Форма обучения по программе – очная.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В организации образовательного процесса по данной программе используется традиционная модель реализации программы.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом данной программы.

Группы формируются из обучающихся в пределах указанной возрастной категории (14 - 16 лет), не имеющие ограничений по здоровью.

Специального отбора в детское объединение для обучения по стартовой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Игра в городки» не предусмотрено. Состав групп – постоянный. Занятия проводятся в групповой форме.

Виды занятий определяются содержанием программы: практические и теоретические занятия, участие в военно-спортивных мероприятиях и конкурсах.

В процессе реализации учебного процесса применяется индивидуальный и дифференцированный подход к обучению.

### ***Особенности данной программы***

- в частях ОФП и СФП имеет соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно-рекреационную подготовку;
- освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;
- привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;
- направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма.

## **Режим занятий**

### **Стартовый уровень**

#### **Первый год обучения:**

Учебные занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу по 45 минут с перерывом 10 минут. Всего - 34 учебных часов в год, состав группы от 12-15 человек.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а так же активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления собственного здоровья.

#### **Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:**

##### *ОБУЧАЮЩИЕ:*

- Обучить поэтапно основам техники и приёмам бросков битой.
- Обучить основным способам контроля над физическим состоянием.
- Обучить жизненно важным умениям и навыкам.

##### *РАЗВИВАЮЩИЕ:*

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Выявить и развить способности учащихся предрасположенных к занятию «Городского спорта».
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

##### *ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:*

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.
- Воспитать интерес и потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта.

## **1.3. Воспитательный потенциал программы**

В процессе проведения воспитательных мероприятий у обучающихся сформируются чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям. Обучающиеся будут проявлять уважение к спорту и здоровому образу жизни. Дети будут доброжелательными в оценке спортивных достижений

не только своих но и товарищей, критически относиться к своим ошибкам, у них будет воспитано чувство ответственности при выполнении спортивных элементов игры, они будут помогать другим детям при достижении побед на спортивной арене. У обучающихся сформируются личностные качества: целеустремлённость, стремление к совершенству и спортивному росту, трудолюбие, аккуратность, усидчивость, терпение, умение довести начатое дело до конца.

#### 1.4. Содержание программы Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	2	1	1	Устный опрос.
2.	Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.	4	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка. Соревнования.	6	1	5	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Игровая подготовка	18	4	16	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	4	1	1	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Соревнование.
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

#### Содержание учебного плана

##### **Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях спортивной игры «городки»; противопожарная техника безопасности; Состояние и развитие городошного спорта в России. История развития игры в городки и городошного спорта нашей стране и в мире. Достижения городошников России на мировой арене. Количество занимающихся городошным спортом в России и в мире;

*Практика:* Гигиенические требования к местам занятий городошного спорта и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в «городки»; Основы техники и техническая подготовка. Основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация и анализ техники игры.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)**

*Теория:* Строевые упражнения;

Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса;

*Практика:* Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава;

Упражнения для шеи и туловища;

Упражнения для всех групп мышц;

Упражнения для развития силы;

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития ловкости;

Упражнения типа «эстафета»;

Упражнения для развития общей выносливости.

## **Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

*Теория:* Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести;

*Практика:* Упражнения для развития игровой ловкости;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Упражнения с отягощениями.

## **Раздел 4. Техническая подготовка.**

*Теория:* Хват ручки биты Упражнения:

выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок;

проведение руки с битой по траектории в супинированном положении.

*Исходное положение Упражнения:*

выполнение исходного положения для начала замаха;

выполнение поворота туловища вправо из исходного положения;

выполнение шага левой ногой вперед из исходного положения с переносом ОЦМ на левую ногу;

выполнение шага левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги.

*Практика:* 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.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка**

*Теория:* В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

- приобретение тактических знаний;
- формирование тактического мышления;
- усвоение тактических навыков и умений.

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.

Важное значение имеет изучение правил игры и соревнований, особенностей судейства, анализ видеоматериалов по тактике, знакомство с условиями 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.

## **Раздел 6. Игровая подготовка**

*Практика: Подвижные игры:*

- на стимулирование двигательной активности обучающихся;
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей.

*Эстафеты с элементами городского спорта (на развитие):*

Скоростно-силовых качеств; Общей выносливости; Силы; Гибкости; Ловкости.

## **Раздел 7. Соревнования**

*Практика:*

Принятие участия в соревнованиях по городскому спорту от внутри командных до городских. Проявить навыки и умения в коллективной и индивидуальной борьбе в ходе соревнований. Показать результат обучения городским спортом.

## **Раздел 8. Контрольные испытания**

*Практика:* Проведение контрольных испытаний на зачет и выбивание фигур согласно программе. Все обучающиеся. Сдача контрольных тестов.

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Стартовый уровень 1 год обучения**

*Личностные результаты:*

- Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сформированность дисциплинированности;
- Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
- Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- Развитие координации движений и основных физических качеств;

- Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

***Предметные результаты:***

- Формирование первоначальных представлений о значении игры в «Городки» для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Выполнение технических действий из «городков», применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Метапредметные результаты:***

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

По итогам реализации ДООП «Игра в городки»:

*В конце I года обучения*

***Обучающиеся будут знать:***

- историю городошного спорта;

- основные понятия городошного спорта;
- правила соревнований по городкам;
- начальные основы техники броска;
- нормативы по ОФП с блоками упражнений;
- правила ведения личного дневника тренировок

**Обучающиеся будут уметь:**

- выполнять упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты и гибкости;
- выполнять упражнения специальной скоростно-силовой подготовки;
- выполнять задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов;
- выполнять нормативы ОФП согласно возрастной группе;
- выполнять контрольные переводные нормативы согласно возрастной группе.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных часов в неделю	Количество учебных часов в год	Режим занятий
1 год обучения (стартовый)	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	1	34	1 раз в неделю по 45 мин.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и планом работы учреждения на 2024-2025 учебный год.

### 2.2. Условия реализации программы

#### Кадровое обеспечение программы

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в городки» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а также постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

#### Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующее материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет ОБЖ с наглядными пособиями;
- школьная доска, столы, стулья, ноутбук;
- шкаф для хранения спортивного инвентаря;
- методическая литература;

- городошная площадка (на улице и в спортивном зале). Биты. Городки;
- информационный стенд «Городки», плакаты;
- аптечка для оказания первой помощи.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Особенности организации образовательного процесса**

Форма организации проведения образовательного процесса - очная.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- метод упражнений и повторений (выработка практических навыков);
- метод показа (показ педагогом правильности выполнения работы обучающимся, с исправлением неточностей и ошибок);
  - объяснительно-иллюстративный (показ педагогом последовательности выполнения работы с разъяснением);
  - метод проблемного изложения (педагог ставит и сам решает проблему, показывая при этом обучающемуся разные варианты решения);
  - частично-поисковый (обучающийся участвует в поисках решения поставленной задачи);
  - игровой.

### **Методы воспитания:**

- личный пример;
- мотивация;
- стимулирование, похвала;
- поощрения;
- замечания;
- убеждение.

**Формы организации образовательного процесса:** групповая.

### **Формы организации учебных занятий**

Формы организации учебных занятий: беседа, опрос, практическое занятие, самостоятельная работа, открытое занятие, игра, конкурс, сдача нормативов.

### **Педагогические технологии**

Взаимодействие педагога и обучающихся на занятиях ориентировано на сотрудничество. Для этого педагог для реализации программы применяет следующие технологии:

- личностно-ориентированные технологии;
- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровье сберегающая технология;
- технология игровой деятельности;

- технология развития ассоциативно-образного мышления;
- коммуникативная технология обучения;
- информационно-коммуникативная технология.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятие, как правило, состоит из трёх частей:

#### **I. Организационный момент**

Приветствие обучающихся, создание благоприятного психологического климата, настраивание обучающихся на совместную работу.

#### **II. Основная часть**

1. Инструктаж по технике безопасности.
2. Изложение нового материала (повторение пройденного материала.)
3. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).
4. Физкультминутка;
5. Практическое применение полученных знаний и умений (выполнение практической работы).

#### **III. Заключение**

Рефлексия, подведение итогов занятия, анализ работ.

### **Методические и дидактические материалы**

#### ***Методический и дидактический материал***

В процессе обучения используются методический и дидактический материал:

- наглядные пособия;
- методическая и специальная литература;
- иллюстративный материал (фотоматериалы, видеоматериалы, плакаты с изображением городошных фигур, плакаты с историей городошного спорта, плакаты с демонстрацией техники броска).

#### ***Наглядный материал***

Используется наглядный материал следующих видов:

- объемный: образцы вооружения, военной техники;
- схематический: схемы, рисунки, шаблоны;
- картинный и картинно-динамический: иллюстрации, фотоматериалы;
- дидактические пособия: задания для устного опроса, практические задания;
- библиотечный фонд и др.;
- интернет-ресурсы.

### **Основные принципы построения учебного занятия**

#### ***Принцип постепенности.***

Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.

Правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.

Правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту физической подготовленности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса обучающегося.

#### ***Принцип цикличности (повторности).***

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний. Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки. Количество повторения упражнений и интервалы отдыха между ними, в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений. Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления. Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года, ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

#### ***Принцип систематичности.***

Требует, чтобы занятия физическими упражнениями не сводились к проведению эпизодических, разрозненных мероприятий, а осуществлялись непрерывно, последовательно. Прежде всего, это обеспечение последовательного перехода от развития одних физических способностей к другим, строгого согласования и распределения нового учебного материала с предыдущим. Наряду с этим данный принцип предусматривает оптимальную вариативность используемых средств, методов, нагрузок, форм организации занятий, условий их проведения, что является объективной предпосылкой всестороннего и гармоничного развития личности.

#### ***Принцип доступности и индивидуализации.***

Осуществление этого принципа предполагает проведение занятия с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

#### ***Принцип сознательности и активности.***

Предусматривает определение путей творческого сотрудничества педагога и обучающегося при достижении целей в учебно-воспитательном процессе. Его сущность заключается в формировании у обучающихся устойчивой потребности в освоении ценностей физической культуры, в стимулировании их стремления к самопознанию и самосовершенствованию.

### **Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе**

### ***Методы, направленные на приобретение знаний:***

- рассказ, объяснение, наблюдение, беседа;
- натуральный показ, демонстрация.

### ***Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:***

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

***Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:*** игровой, соревновательный, равномерный, переменный, повторный, круговой.

## **2.3. Формы аттестации**

**Форма аттестации обучающихся:** устный опрос, итоговая сдача нормативов проводимых в конце учебного года.

**Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов**  
Формы отслеживания образовательных результатов: фото фиксация, грамота, диплом, статья, информационное сообщение.

**Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов**  
Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнования, открытое занятие.

### **Формы контроля**

Проверка выполнения программы обучающимися осуществляется в форме входного, текущего, промежуточного и итогового контроля (педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, итоговая сдача нормативов, тестирование).

### **Формы проведения контроля**

**входной** – выявляет подготовленность группы детей к физической подготовленности;

**текущий контроль** – систематическая проверка развития физической подготовленности;

**промежуточный** – выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения;

**итоговый контроль** – выполнения разученных элементов на чистоту выполнения.

### **Формы проведения промежуточной аттестации**

По итогам работы проводится контроль знаний, осуществляемый в форме практических заданий и бесед в ходе игры.

Результативность обучения определяется по результатам городошных турниров.

## 2.4. Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия техника и тактика игры. Ежегодник. Городошный спорт-СПб., Федерация городошного спорта. Санкт-Петербурга 2007-2008.
2. Никитин Н.Л. Городки. Мурманск, 1990г.
3. Городошный спорт - Спортивная энциклопедия популярных видов спорта Sport-Menu.ru»gorodoshnyi-sport.html
4. Элементы городошного спорта. festival.1september.ru»articles/605144/
5. Все ролики с меткой городошный спорт video.yandex.ru»users/kylotino...городошный спорт/
6. Учебно-тренировочная работа | Городошный спорт (игра в городки) offsport.ru»gorodki/uchebno-trenirovochnaja
7. Техника игры в городки. avangardsport.at.ua»blog...v\_gorodki/2012-06-06-82
8. Городки. Правила соревнований. Правила игры в городки. gorodki.info»rules.htm
9. Методика обучения технике броска в игре городки для начинающих... gorodki195sk.ucoz.ru»publ/metodika...v\_igre\_gorodki...

### Для обучающихся и родителей:

10. Никитин Н.Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990г.
11. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977г.
13. Духанин В.Д. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ всех видов 2000г.
14. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. 2008.
15. Городошный спорт: Правила соревнований. 2005. 56 с
16. Газета «Городошный спорт» Федерация Городошного спорта Санкт-Петербург
17. Ежегодник «Городошный спорт» Федерация Городошного спорта Санкт-Петербург 2010, 2011 год.

### Интернет-ресурсы

1. <https://www.gorodki-russia.ru/>
2. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71629906/>
3. <https://sambo-70.ru/gorodoshnyj-sport/>
4. <https://sportschools.ru/page.php?name=gosport>

### 3. Приложения

#### 3.1. Оценочные материалы

##### Стартовый уровень (1-й год обучения)

Учащиеся осваивают программу и сдают контрольные нормативы по общей физической подготовке и спортивной, технической подготовке игры в городки.

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

##### *Контрольные нормативы по общей физической подготовке.*

№ п/п	Упражнения	Оценка	14 лет	15 лет	16 лет
1	Бег 30 м (сек.)	5	5,6	5,3	5,1
		4	5,8	5,5	5,3
		3	6,0	5,7	5,5
		2	6,2	5,9	5,7
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	5	7,9	7,8	7,7
		4	8,6	8,4	8,2
		3	10,1	9,5	9,3
		2	10,0	10,0	9,9
3	Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	1220	1270	1320
		4	1120	1170	1240
		3	1030	1100	1140
		2	900	950	1020
4	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	195
		4	155	165	175
		3	140	150	160
		2	125	135	150
5	Бросок набивного мяча из положения сидя (вес мяча – 2 кг)	5	270	310	355
		4	230	275	320
		3	195	240	285
		2	160	205	250
6	Подтягивание (кол-во раз)	5	7	8	9
		4	6	6	8

7	Прыжки вверх (см)	3	4	5	5
		2	2	3	4
		5	35	40	40
		4	30	35	35
		3	25	30	30
		2	20	20	25

Беговые упражнения выполняются с высокого старта, непрерывный бег в течение 5-ти минут сдаётся 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.

### Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

№ п/п	Упражнения	Оценка	14 лет	15 лет	16 лет
1	Метание набивного мяча (1кг) через сторону на дальность (м)	5	9	10	11
		4	7	8	10
		3	5	7	8
		2	4	5	6
2	Метание набивного мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2м («Город») с расст. 6,5 м (полукон)	5	5	5	6
		4	4	4	5
		3	3	3	3
		2	2	2	2
3	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам. 1м на высоте 1м с расст. 5м.	5	3	4	4
		4	2	2	3
		3	1	1	2
		2	0	0	1
4	Метание диска (1,5кг) на дальность (м)	5	6	9	11
		4	5	7	9
		3	4	5	7
		2	3	4	6

В метаниях на дальность дается 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. В точности - целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

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

№ п/п	Упражнения	Кол-во попыток	Оценка	14 лет	15 лет	16лет
1	Выбивание трёх городков (ширина – 80 см)	10	5		16	18
			4		13	15
			3		10	12
			2		8	10
2	Выбивание трёх последовательных установленных городков (интервал – 1 м)	10	5		16	18
			4		15	17
			3		12	13
			2		10	11
3	Выбивание правого и левого «бортов» от фигуры «Письмо»	2x5	5		13	14
			4		10	12
			3		8	9
			2		6	7
4	Выбивание штрафного городка	10	5		4	5
			4		3	4
			3		2	3
			2		1	1
5	Выбивание «связки» от фигуры «Часовые»	10	5		10	11
			4		8	9
			3		6	6
			2		4	5
					Без штрафной зоны	
			С полукона 6,5м.	1,2,3 – с кона 4,5 – с полукона		

В осенний - весенний периоды участия в соревнованиях по календарю городского спорта г. Евпатории.

### ***Блок упражнений и методических приёмов для развития силы***

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук: 1.1.подтягивание;
- 1.2. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

- 1.3. сведение и разведение рук с отягощениями, в положении лёжа на скамье;
2. Воспитание силы мышц туловища;
  - 2.1 наклоны вперёд с отягощением на плечах;
  - 2.2 поднимание ног в положении лёжа на спине;
  - 2.3 поднимание ног в висе;
  - 2.4 повороты с гимнастической палкой за спиной;
  - 2.5 повороты с резиновым амортизатором;
  - 2.6 поднимание туловища из положения лёжа;
3. Воспитание силы ног:
  - 3.1 приседание на одной и двух ногах;
  - 3.2 маховые движения ногами;
  - 3.3 выпады с дополнительными пружинящими движениями  
(с отягощениями и без них)
  - 3.4 прыжки с одной и двумя ногами в длину и высоту;

На этапе предварительной подготовки юных спортсменов, охватывающем возраст от 14 до 16 лет, осуществляется в основном общая силовая подготовка. Её цель – разностороннее гармоничное развитие силы всех групп мышц. Для этого используют простые по структуре общеразвивающие силовые упражнения, связанные как с общим (приседания, парные упражнения и т.д.) так и локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, туловища и ног).

Основным методом развития силы у юных спортсменов в этом возрасте является повторный метод. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса.

### ***Блок упражнений и методических приёмов для развития выносливости***

1. Продолжительный бег (от 5 до 30 минут);
2. Спортивные и подвижные игры;
3. Круговая тренировка;

Основными методами воспитания общей выносливости являются: равномерный метод, различные варианты переменного метода, игровой и круговой.

При развитии у юных спортсменов выносливости к статическим напряжениям необходимо придерживаться следующих методических положений:

1. статическая выносливость повышается быстрее, когда изометрические напряжения выполняются в сочетании с динамической работой мышц;
2. в занятиях не следует применять дополнительные отягощения или они должны быть небольшими (1 – 3 кг.)
3. Статические упражнения надо обязательно чередовать с упражнениями на растягивание мышц и их произвольное расслабление;
4. Чем больше статическая нагрузка, тем длительнее должен быть отдых;
5. Статические упражнения в тренировочном уроке обычно следует выполнять в конце его основной части, а заключительная часть должна быть более продолжительной и динамичной.

### ***Блок упражнений и методических приёмов для развития ловкости***

Упражнения для развития ловкости должны:

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

Обычно для развития ловкости применяют повторный и игровой методы.

Интервалы отдыха в данном случае должны обеспечивать относительно полное восстановление. Сами же упражнения надо выполнять, когда нет значительных следов утомления от предшествующей нагрузки.

*В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:*

1. выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений: прыжок в длину с места, стоя боком, спиной к направлению прыжка; бросок мяча в баскетбольную корзину из положения сидя; в ходьбе по кругу спиной вперёд, выполнение подскоков на одной и двух ногах, наклонов в сторону, рывков и кругов прямыми и согнутыми руками;

2. зеркальное выполнение упражнений – метание биты слабой (неудобной) рукой; выполнение комбинаций гимнастических упражнений «в обратную сторону» (в обратном порядке).

### ***Блок упражнений и методических приёмов для развития быстроты***

1. Воспитание быстроты отдельного движения:

- прыжки вверх;
- прыжки, старты, бег на 1 – 3 метра из нестандартных положений (лёжа на животе, лёжа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения);
- выпускание из руки и ловля той же рукой гимнастической палки;
- одиночные броски набивного мяча одной или двумя руками снизу, сбоку, сверху, назад.

2. Развитие способности к высокому темпу (частоте) движений:

- бег на короткие дистанции (8 – 15 метров);
- прыжки через скамейку вперёд – назад, влево – вправо в максимальном темпе;
- прыжки со скакалкой («двойные обороты»);
- повороты на 180 градусов.

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощённым правилам, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения, а также специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методом развития качества быстроты является метод повторного скоростного упражнения. Упражнения выполняются с предельной и около предельной интенсивностью. Количество повторений упражнений в одном занятии небольшое. Обычно упражнение на быстроту выполняется не более 5 – 10 с. Паузы отдыха большие, до полного восстановления. Лучшее восстанавливающее действие оказывает активный отдых (медленная ходьба, упражнения на расслабление).

Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет игровой метод. По мере роста спортивной квалификации на этапах углублённой тренировки, спортивного совершенствования и высшего спортивного

мастерства развитие быстроты движений у подростков и юношей должно быть тесно связано с развитием мышечной силы и скоростно-силовых качеств. С этой целью в тренировке широко используются скоростные, скоростно-силовые и собственно силовые упражнения.

**Для воспитания быстроты движений используются:**

*метод повторного выполнения скоростного упражнения* с предельной и около предельной скоростью, метод динамических усилий, метод выполнения скоростного упражнения в облечённых условиях, метод выполнения скоростного упражнения в затруднённых условиях, игровой метод.

*Метод облегчения внешних условий при выполнении скоростных упражнений* позволяет юным спортсменам овладевать умением выполнять предельно быстрые движения. Этому способствует уменьшение длины дистанции, высоты препятствия, в результате движения выполняются с быстротой, превышающей определённый предел для данного спортсмена (использование снарядов облечённого веса, бега по наклонной дорожке и т.д.).

*Метод выполнения упражнения в затруднённых условиях* стимулирует активное проявление значительных мышечных усилий (использование утяжелённых снарядов, бег в гору, бег с отягощением и т.п.).

Рекомендуется систематически чередовать различные методы, упражнения, сочетая их и в рамках одного занятия. Целесообразен, например, такой порядок выполнения скоростного упражнения:

- скоростные упражнения в затруднённых условиях (например, метание утяжелённых снарядов)
- скоростные упражнения с около предельной скоростью в обычных условиях;
- скоростные упражнения в облечённых условиях (например, метание облечённых снарядов).

Скоростные упражнения в занятиях необходимо сочетать с упражнениями в рациональном расслаблении мышц плечевого пояса и рук). В тренировочном микроцикле развитие быстроты лучше планировать на первый или второй день после дня отдыха, когда нет следов неполного восстановления от предшествующих занятий.

### ***Блок упражнений и методических приёмов для развития гибкости***

1-я группа упражнений – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинистые сгибания, разгибания, наклоны, вращения в различных позициях (в том числе и в игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движений, в том числе с применением небольших отягощений).

2-я группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнёром, с самозахватом, со снарядами (бита, блоки, набивной мяч).

3-я группа упражнений – статические упражнения: сохранение неподвижного положения в конечных точках броска (начальная – замах, последняя – окончание броска) амплитуд замаха и броскового движения максимальная.

Каждая серия – 10 – 15 повторений с максимальной амплитудой. Продолжительность статических упражнений – 5 – 6 с. Каждое. Интервалы отдыха заполняются упражнениями на расслабление. Занятия на гибкость – 2 – 5 раз в день.

Рекомендуемая последовательность упражнений:

- упражнения для верхних конечностей и плечевого пояса;
- упражнения для туловища;
- упражнения для нижних конечностей.

Пассивные и статические упражнения целесообразно применять, когда существенно возрастает масса мышц и связочный аппарат почти перестаёт деформироваться.

Упражнения на растягивание наиболее эффективны, если их выполнять 1 – 2 раза в день. Если стоит задача поддержания определённого уровня гибкости, можно ограничиться более редкими занятиями.

Приложение 1.

### **Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий**

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

## Приложение 2.

### 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 лбовым. Недолет биты до городков или фигуры- недобросом, перелет биты через городки – перебросом. Накрытием называется попадание в верхнюю часть городков.

#### **Центровка, центральной 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).

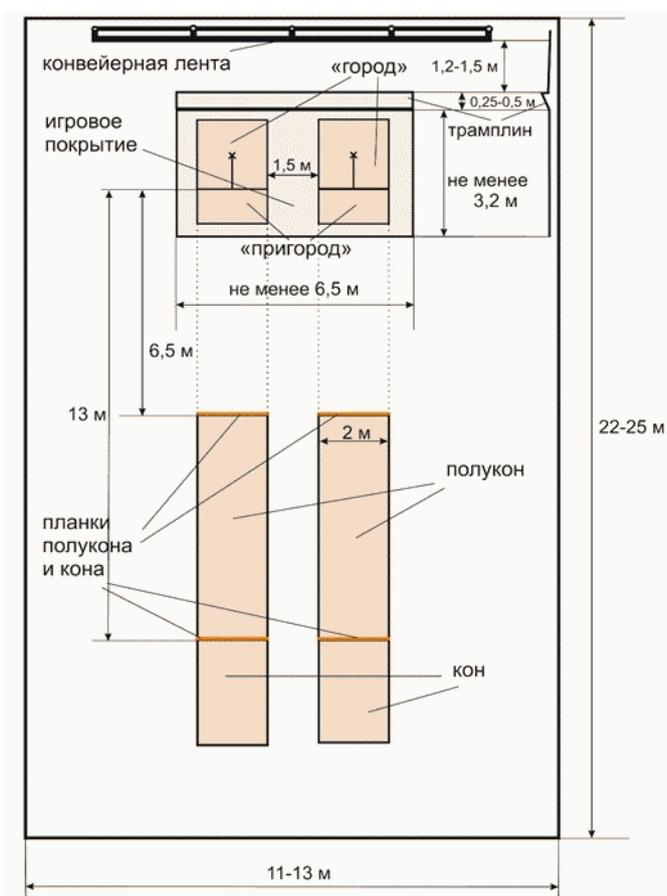
**Горизонтальной плоскостью** вращения биты называется плоскость параллельная игровой поверхности. Если плоскость, в которой вращается бита, наклонена назад (на бросающего) – это восходящая плоскость, если вперед (на фигуру)- нисходящая. Если плоскость вращения биты наклонена в сторону, одноименную бросающей руке, — это нормальная плоскость, в обратную сторону – обратная. Для игры в городки используются 15 фигур. «Пушка», «Вилка», «Звезда», «Стрела», «Колодец», «Коленчатый вал», «Артиллерия», «Ракета», «Пулеметное гнездо», «Рак», «Часовые», «Серп», «Тир», «Самолет», «Письмо».

Приложение 3.

## Городошная площадка и ее оборудование

### Правила вида спорта городошный спорт

(Утвержденные приказом Минспорта России от 06.07.2020 N 494)



**Городошная площадка оборудуется** на ровном горизонтальном участке длиной 25 (22) м и шириной 13 (11) м (рис. 11). Разница уровней поверхности "городов", "пригородов", конов и полуконов не должна превышать 5 см. Для проведения соревнований в необорудованных для этого местах можно использовать мобильные площадки, с полимерным или другим ровным горизонтальным игровым покрытием.

Рис. 11

### 3.2.3.2. Оборудование городошной площадки:

- игровое покрытие на площади длиной не менее 6,5 м и шириной не менее 3,2 м из металлических или поликарбонатных монолитных листов, или других ударопрочных материалов, обеспечивающих прочную ровную горизонтальную поверхность, на которой белой краской наносятся линии "городов" и "пригородов". Поверхность "городов" и "пригородов" должна быть строго горизонтальной. Толщина металлического листа - не менее 3 мм. Поликарбонатные монолитные листы рекомендуется использовать только в спортивных залах. Они должны располагаться на твердой ровной поверхности. Толщина поликарбонатных листов - не менее 2 мм. При применении прозрачных поликарбонатных листов разметку можно наносить на поверхность с обратной стороны или на основание под ними. Для игры в спортивных залах разрешается использование других прочных покрытий, обеспечивающих ровную горизонтальную поверхность (фанера, ковролин, линолеум и т.п.);
- отбойная стенка, состоящая из сетки "рабица" с ячейкой не более 45 мм и конвейерной резиноканевой ленты толщиной 8 - 12 мм и шириной 0,8 - 1,4 м, смонтированных на столбах высотой не менее 4,0 м;
- ограждение периметра площадки;
- осветительные приборы для игры в темное время суток;
- фиксированные ограничительные планки высотой 40 - 50 мм на лицевых линиях конов и полуконов;
- навесы для укрытия игроков и секретаря от атмосферных осадков и солнца, огороженные сеткой "рабица" с ячейкой не более 25 мм для обеспечения безопасности участников. Желательно оборудование общего навеса над "городами", "пригородами" и отбойной стенкой, а также навеса над зонами конов и полуконов.

3.2.3.3. "Город" - площадь, имеющая форму квадрата со стороной 2 м, в пределах которой устанавливаются фигуры (рис. 12). Линии разметки "города" входят в размеры этой площади.

"Пригород" - площадь, находящаяся между лицевой линией "города" и лицевой линией "пригорода", ограниченная боковыми линиями "пригорода", являющимися продолжениями боковых линий "города". Боковые линии "пригорода" входят в размеры этой площади.

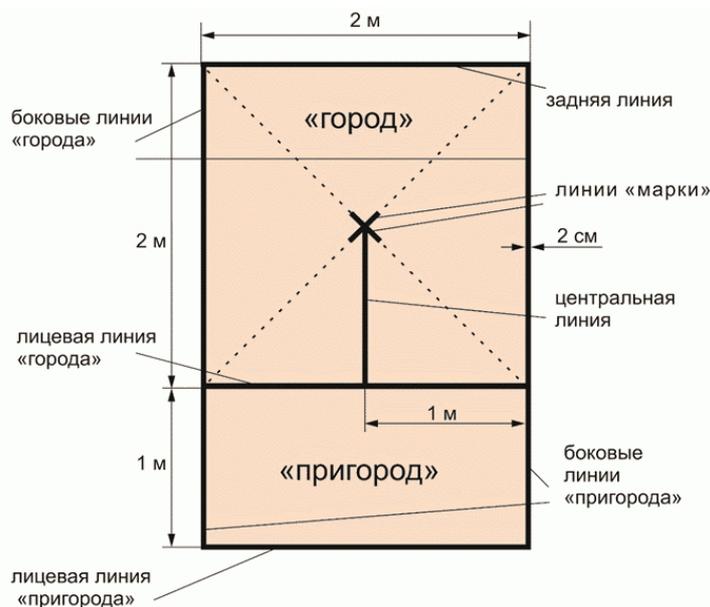


Рис. 12

Расстояние между "городами" одной площадки, составляет не менее 1,5 м.

3.2.3.4. Поверхность конов и полуконов должна быть достаточно твердой, исключающей скольжение обуви. Наиболее предпочтительными покрытиями являются специальные синтетические покрытия, асфальт, бетон или тротуарная плитка.

3.2.3.5. Расстояние от внутреннего края планки кона до наружного края лицевой линии "города" для мужчин и юношей 15 - 18 лет составляет 13 м, а мальчиков, девочек, юношей 11 - 12 лет и 13 - 14 лет, юношей 11 - 14 лет, девушек и женщин - 6,5 м. Расстояние от внутреннего края планки полукона до наружного края лицевой линии - 6,5 м. Линии разметки и ограничительные планки в площадь конов и полуконов не входят. Внутренние кромки боковых линий кона и полукона должны находиться на одной прямой с наружными кромками боковых линий "города". Линии разметки шириной 2 см окрашивают белой краской.

3.2.3.6. При проведении соревнований в неприспособленных для городского спорта спортивных залах или на площадках ограничительные планки на передних линиях разметки кона и полукона могут не фиксироваться.

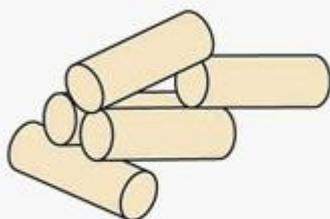
Приложение 4.

### Городошные фигуры

Для игры в городки используются 15 фигур. Последовательность и правильная их постановка в партии из 15 фигур показана на рисунке:

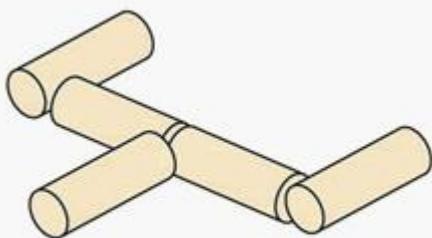
1

«Пушка»



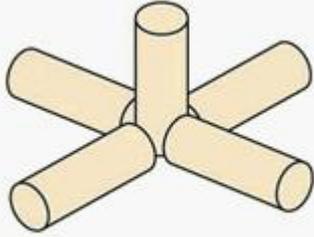
2

«Вилка»



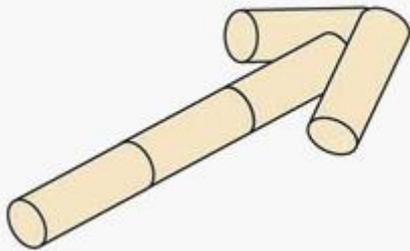
3

«Звезда»



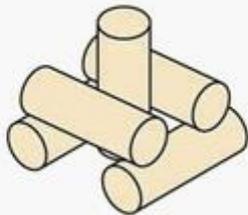
4

«Стрела»



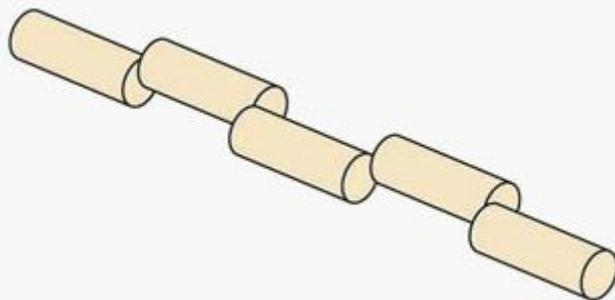
5

«Колодец»



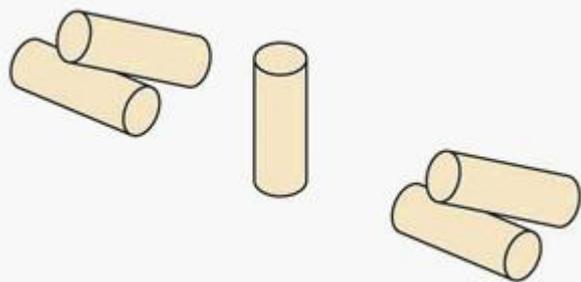
6

«Коленчатый вал»



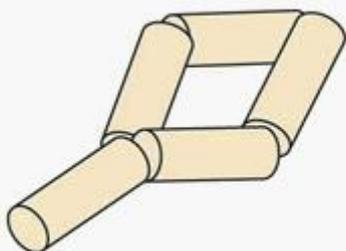
7

«Артиллерия»



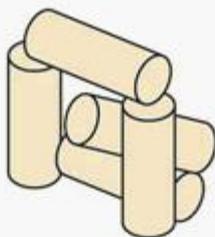
8

«Ракетка»



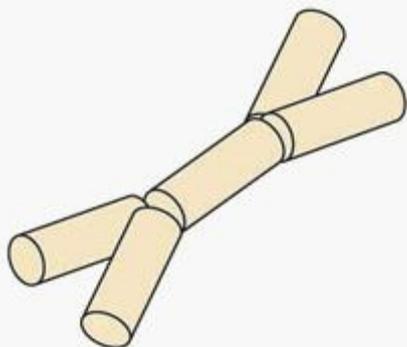
9

«Пулеметное гнездо»



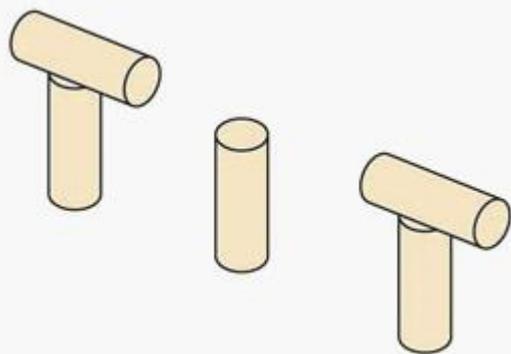
10

«Рак»



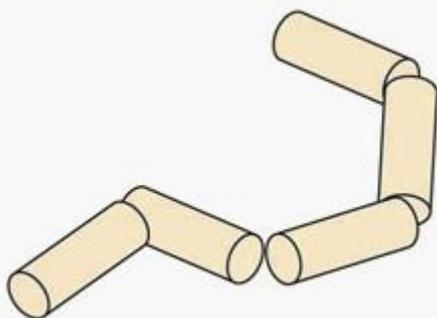
11

«Часовые»



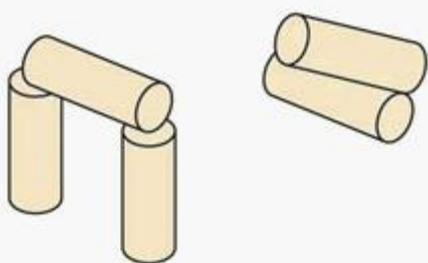
12

«Серп»



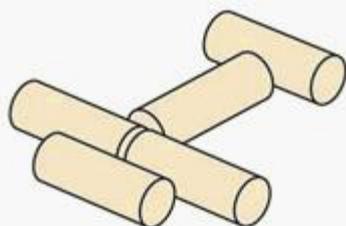
13

«Тир»

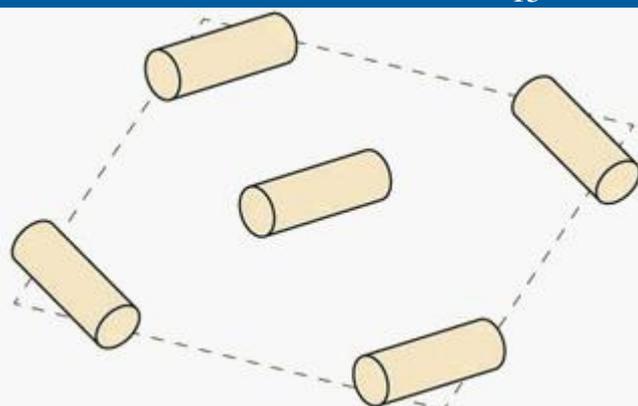


14

«Самолет»



«Письмо»



В партии из 10 фигур для младших юношей (девушек), фигуры ставят и выбивают в следующей последовательности:

1. Пушка 2. Вилка 3. Колодец 4. Стрела 5. Артиллерия
6. Серп 7. Пулеметное гнездо 8. Самолет 9. Тур 10. Письмо

Все фигуры, кроме «Письма», ставят на середине лицевой линии, не выходя за пределы "города", в соответствии с требованиями «Регламента постановки фигур».

Угловые городки фигуры «Письмо» ставят по внешней линии «города», не выходя за его пределы, так, чтобы в углах образовывались равнобедренные треугольники. Городок, обозначающий марку, устанавливают в центре диагонали, идущей от заднего правого угла «города» до переднего левого (для играющих правой рукой) или в центре диагонали, идущей от заднего левого до переднего правого угла «города» (для играющих левой рукой).

Фигура «Серп» для играющих левой рукой устанавливается в левой половине "города" в зеркальном отражении.

Последовательность и количество выбиваемых фигур могут быть изменены в зависимости от системы проведения соревнований. Все изменения должны быть отражены в Положении.

### 3.2. Методическое обеспечение и дидактические средства программы

№ п/п	Раздел. Тема Занятия	Формы занятий	Дидактические средства	Формы подведения итогов
1.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». ОРУ без предметов. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Комплекс упражнений в движении. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель).	Групповая, подгрупповая.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, фотоматериалы, видеоматериалы. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по городошному спорту.

2.	ОФП СФП. Контрольные нормативы. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развить быстроту. Челночный бег (3x10). Упражнения для развития мышц туловища. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
3.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнения в парах с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
5.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
6.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Места занятий. Инвентарь. Правила игры. Развить ловкость. Центровка, увод и недовод биты.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
7.	ОФП СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Факс» Тактика выбивания высоких фигур.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
8.	ОФП СФП Техническая подготовка. Развить быстроту. Потерянный бросок. Техника замаха биты.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

9.	ОФП СФП Техническая и игровая подготовка. Развить силу мышц плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
10.	Теоретическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка. Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород. Техника выбивания простых фигур «Пушка». Самоконтроль во время выполнения упражнений.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
11.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнение с гимнастической палкой. Техника выбивания простых фигур высоких фигур.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
12.	ОФП. СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить силу мышц ног. Оптимальные варианты хвата ручки биты. Тактика выбивания фигуры «Пулемётное гнездо».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
13.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ без предмета. Плоскости вращения биты. Исходные положения для броска биты. Тактика простых фигур «Звезда» .	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
14.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Основы гигиены и здорового образа жизни. Развить гибкость. Замах. Техника выброса биты.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
15.	ОФП Техническая и игровая подготовка. ОРУ в движении. Разгон и наведение биты на цель. Личные соревнования. Развить координацию. Тактика выбивания простых фигур «Ракетка».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
16.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Бросок набивного мяча из положения сидя. Выбивание трёх городков	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

	(ширина 80 см.).			
17.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Прыжок в длину. Выбивание трёх последовательно установленных городков.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
18.	ОФП СФП Тактическая подготовка. Разгон и наведение биты в цель. Командные соревнования по выбиванию высоких фигур. Тактика выбивания высоких фигур «Часовые».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
19.	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка. Правила техники безопасности в игре «Городки». ОРУ без предметов. Выброс биты. Техника выбивания фигур.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
20.	ОФП Техническая и подготовка. ОРУ со скакалкой. Исходное положение и хват биты. Развить координацию в упражнениях со скакалкой. Тактика выбивания высокой фигуры «Тир».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
21.	СФП Техническая подготовка. Развить ловкость. Замах. Техника выбивания высоких фигур.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
22.	ОФП Тактика. Игровая подготовка. Развить силу мышц туловища. Тактика выбивания простых фигур «Серп» Игра.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

23.	Теория. СФП Техническая подготовка. Развить быстроту. Выброс биты. Техника выбивания фигур. Площадка для игры, оборудование, инвентарь.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
24.	ОФП Техническая подготовка. Правила построения фигур. Развить силу мышц туловища. Техника выбивания последовательно установленных городков.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
25.	ОФП Тактическая подготовка. Комплекс упражнений без предмета. Тактика выбивания высоких фигур «Тир»!	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
26.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ с гимнастической палкой. Техника замаха. Упражнения для развития силы мышц рук с резиновым бинтом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
27.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Техника выброса биты. Тактика выбивания высоких фигур. Личные соревнования.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
28.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение физических упражнений для сохранения здоровья. Упражнения в парах. Техника наведения на цель.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
29.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Техника замаха. Техника выбивания фигуры «Письмо».	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
30.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Развить гибкость. Техника разгона и наведения биты на цель.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

31.	СФП Тактическая и игровая подготовка. ОРУ без предмета. Тактика выбивания широких фигур «Вилка». Самоконтроль во время выполнения упражнений. Упражнения с набивным мячом. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
32.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Измерение частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивным мячом в парах. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
33.	ОФП СФП. Техническая подготовка. Упражнения в движении. Развить координацию. Техника вращения биты.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
34.	СФП. Тактика игровая подготовка. Развить мышцы брюшного пресса. Тактика выбивания одиночных городков. Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал». Техника выброса биты. Тактика выбивания фигуры «Письмо». Контрольные нормативы. Командные соревнования.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, биты на каждого обучающего. Правила судейства.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.

### 3.3. Календарно-тематическое планирование Стартовый уровень группа 1 год обучения

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Форма аттестации/ контроля
			По плану	По факту	
1.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». ОРУ без предметов. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Комплекс упражнений в движении. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель).	1			Входной контроль
2.	ОФП СФП. Контрольные нормативы. Упражнения для	1			текущий контроль

	развития силы мышц плечевого пояса. Развить быстроту. Челночный бег (3x10). Упражнения для развития мышц туловища. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.				
3.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнения в парах с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты.	1			текущий контроль
4.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра	1			текущий контроль
5.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра.	1			текущий контроль
6.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Места занятий. Инвентарь. Правила игры. Развить ловкость. Центровка, увод и недовод биты.	1			текущий контроль
7.	ОФП СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Факс» Тактика выбивания высоких фигур.	1			текущий контроль
8.	ОФП СПФ Техническая подготовка. Развить быстроту. Потерянный бросок. Техника замаха биты.	1			текущий контроль
9.	ОФП СФП Техническая и игровая подготовка. Развить силу мышц плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра.	1			текущий контроль
10.	Теоретическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка. Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород. Техника выбивания простых фигур «Пушка». Самоконтроль во время выполнения упражнений.	1			текущий контроль

11.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнение с гимнастической палкой. Техника выбивания простых фигур высоких фигур.	1			текущий контроль
12.	ОФП. СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить силу мышц ног. Оптимальные варианты хвата ручки биты. Тактика выбивания фигуры «Пулемётное гнездо».	1			текущий контроль
13.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ без предмета. Плоскости вращения биты. Исходные положения для броска биты. Тактика простых фигур «Звезда».	1			текущий контроль
14.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Основы гигиены и здорового образа жизни. Развить гибкость. Замах. Техника выброса биты.	1			текущий контроль
15.	ОФП Техническая и игровая подготовка. ОРУ в движении. Разгон и наведение биты на цель. Личные соревнования. Развить координацию. Тактика выбивания простых фигур «Ракетка».	1			текущий контроль
16.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Бросок набивного мяча из положения сидя. Выбивание трёх городков (ширина 80 см.).	1			промежуточный контроль
17.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Прыжок в длину. Выбивание трёх последовательно установленных городков.	1			текущий контроль
18.	ОФП СФП Тактическая подготовка. Разгон и наведение биты в цель. Командные соревнования по выбиванию высоких фигур. Тактика выбивания высоких фигур «Часовые».	1			текущий контроль
19.	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка. Правила техники	1			текущий контроль

	безопасности в игре «Городки». ОРУ без предметов. Выброс биты. Техника выбивания фигур.				
20.	ОФП Техническая и подготовка. ОРУ со скакалкой. Исходное положение и хват биты. Развить координацию в упражнениях со скакалкой. Тактика выбивания высокой фигуры «Тир».	1			текущий контроль
21.	СФП Техническая подготовка. Развить ловкость. Замах. Техника выбивания высоких фигур.	1			текущий контроль
22.	ОФП Тактика. Игровая подготовка. Развить силу мышц туловища. Тактика выбивания простых фигур «Серп» Игра.	1			текущий контроль
23.	Теория. СФП Техническая подготовка. Развить быстроту. Выброс биты. Техника выбивания фигур. Площадка для игры, оборудование, инвентарь.	1			текущий контроль
24.	ОФП Техническая подготовка. Правила построения фигур. Развить силу мышц туловища. Техника выбивания последовательно установленных городков.	1			текущий контроль
25.	ОФП Тактическая подготовка. Комплекс упражнений без предмета. Тактика выбивания высоких фигур «Тир»!	1			текущий контроль
26.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ с гимнастической палкой. Техника замаха. Упражнения для развития силы мышц рук с резиновым бинтом.	1			текущий контроль
27.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Техника выброса биты. Тактика выбивания высоких фигур. Личные соревнования.	1			текущий контроль
28.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение физических упражнений для сохранения здоровья. Упражнения в парах.	1			текущий контроль

29.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Техника замаха. Техника выбивания фигуры «Письмо».	1			текущий контроль
30.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Развить гибкость. Техника разгона и наведения биты на цель.	1			текущий контроль
31.	СФП Тактическая и игровая подготовка. ОРУ без предмета. Тактика выбивания широких фигур «Вилка». Самоконтроль во время выполнения упражнений. Упражнения с набивным мячом. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра.	1			текущий контроль
32.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Измерение частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивным мячом в парах. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра	1			текущий контроль
33.	ОФП СФП. Техническая подготовка. Упражнения в движении. Развить координацию. Техника вращения биты. СФП. Тактика игровая подготовка. Развить мышцы брюшного пресса. Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал». Техника выброса биты. Командные соревнования.	1			текущий контроль
34.	ОФП Тактическая и игровая подготовка. Тактика выбивания фигуры «Письмо». Контрольные нормативы. Командные соревнования.	1			ИТОГОВЫЙ контроль
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>			



### 3.5. План воспитательной работы с обучающимися детского объединения «Игра в городки» на 2024-2025 учебный год

Направление воспитательной работы	Мероприятия	Дата проведения мероприятия	Место проведения	Отметка о выполнении
<b>Гражданское воспитание</b>	Беседа «Символы России», «Символы Крыма».	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности</b>	Беседа на тему «День народного единства».	Ноябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа, посвященная Дню защитника Отечества.	Февраль	МБОУ «ЗСШ»	
	Мероприятие, посвященное Великой Победы в ВОВ.	Апрель-май	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей</b>	Беседа о традициях и обычаях празднования Рождества Христова. Старинные народные гадания.	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Фестиваль творческих детских работ «На радость мам», Беседа «Семья и семейные ценности».	Март	МБОУ «ЗСШ»	
	Благотворительность «Спешите делать добро». Беседа.	Сентябрь	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Приобщение детей к культурному наследию</b>	Новогодние посиделки в духе народных традиций.	Декабрь	МБОУ «ЗСШ»	
	Посещение выставки «Наследники традиций».	Март-Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	Экскурсия «Исторические памятники Евпатории» к 78-летию Победы.	Май	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Популяризация научных знаний среди детей</b>	Беседа «Всемирный день авиации и космонавтики».	Апрель	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа «Моя любимая книга».	Февраль	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Эстетическое воспитание</b>	Беседа «Твой внешний вид».	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	День добрых дел.	В течении года	МБОУ «ЗСШ»	
	Беседа о повторении элементарных правил этикета.	Январь	МБОУ «ЗСШ»	
<b>Физическое воспитание и формирование культуры здоровья</b>	1.Разъяснительные профилактические беседы: - Месячник профилактики ДТП. - По противопожарной безопасности. - профилактика коронавирусной инфекции.	Сентябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике отравлений грибами и ядовитыми растениями.	Октябрь	МБОУ «ЗСШ»	
	- По профилактике гриппа и простудных заболеваний.	Ноябрь	МБОУ «ЗСШ»	

	- Об опасности применения легко воспламеняющихся и взрывоопасных предметов, петард.	Декабрь	МБОУ «ЗСП»	
	- Профилактика травматизма в быту. - По безопасности на воде и льду.	Январь	МБОУ «ЗСП»	
	- По профилактике ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.	Октябрь, Февраль	МБОУ «ЗСП»	
	- По профилактике заболеваний туберкулезом. - Поведение ребенка в чрезвычайных ситуациях.	Март	МБОУ «ЗСП»	
	- По профилактике заболеваний клещевым энцефалитом.	Апрель	МБОУ «ЗСП»	
	- По безопасному поведению на воде. - Здоровое питание, здоровый образ жизни.	Май	МБОУ «ЗСП»	
	2. Беседы по правилам поведения при угрозе осуществления террористического акта и профилактические беседы: - «Терроризм – это...»	Октябрь	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать при получении подозрительных почтовых отправлений».	Октябрь	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать при обнаружении подозрительного предмета».	Ноябрь	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать при поступлении угрозы по телефону».	Декабрь	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать в случае угрозы захвата в заложники».	Январь	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать, если стреляют».	Февраль	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать для того, чтобы уцелеть от взрыва».	Март	МБОУ «ЗСП»	
	- «Что делать при поступлении угрозы в письменном виде».	Апрель	МБОУ «ЗСП»	
	- «Как вести себя в городе, где существует угроза террористических актов».	Май	МБОУ «ЗСП»	
<b>Военно-профессиональное самоопределение</b>	Выполнение нормативов по основам военной службы (НВП).	В течение учеб. года	МБОУ «ЗСП»	
	Беседа о преимуществах профессии военнослужащего ВС РФ.	Май	МБОУ «ЗСП»	
<b>Экологическое воспитание</b>	Беседа на тему «Всемирный день защиты животных».	Октябрь	МБОУ «ЗСП»	
	Проведение беседы об охране природы.	Март	МБОУ «ЗСП»	
<b>Пропаганда безопасного поведения на</b>	Проведение на занятиях «минутки безопасности» с напоминанием, обучающимся о	В течение года	МБОУ «ЗСП»	

<b>дорогах</b>	необходимости соблюдать ПДД, обращать внимание на погодные условия и особенности улично-дорожной сети.			
	Статистика ДТП. Напоминание о мерах предосторожности. Дорога в школу.	В течение года	МБОУ «ЗСШ»	