Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 241

«Принято»

Педагогическим советом

Протокол № 1

«31» августа 2022 года

«Утверждаю»

Директор ГБОУ СОШ № 241

_____ Тимофеева Г.А.

Приказ № 76-од

«31» августа 2022 года

Рабочая программа

Дополнительного образования «Городки»

часа в неделю (всего 68 часов)

Учитель Григорьева Т.А.

2022-2023 учебный год

Оглавление

Пояснительная записка **3**

Учебный план (1 и 2 год обучения)..... 10

Календарный учебный график..... 10

Рабочая программа 1 год обучения 11

Рабочая программа 2 год обучения 30

Оценочные и методические материалы..... 46

Список литературы..... 52

Приложение 1..... 54

Приложение 2..... 56

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГОРОДКИ» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №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»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден приказом Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 №196);

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Приложение к распоряжению Комитета по образованию № 617-р от 1.03.2017 г. «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»);

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р).

Образовательная программа «ГОРОДКИ» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***.

Программа является модифицированной.

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.

В дореволюционное время игра в городки была достаточно распространена. Советская власть придала игре в городки официальный статус. В рабоче-крестьянском государстве городки считались пролетарской игрой. Старинная русская народная игра была серьезным увлечением В.И. Ленина, И.В. Сталина, Н.И. Бухарина, К.Е. Ворошилова, И.П. Павлова и других известных деятелей. После распада СССР стали проводиться чемпионаты России и чемпионаты Европы, а с 2001 года – чемпионаты мира. В последние годы возрождаются соревнования среди девушек и женщин, не проводившиеся с конца 50-х годов

Актуальность программы

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. Городошный спорт объединяет народы России и обладает большим потенциалом для возвращения прежней популярности и выхода на широкую международную арену.

Программа позволяет организовывать и планировать учебно-тренировочную работу по городошному спорту и предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке юных спортсменов в возрасте от *9 до 11 лет.* Таким образом, происходит освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Адресат программы

Программа адресована детям в возрасте 9-11 лет

Цели и задачи

Цель:

- подготовка спортсменов-городошников, возрождение популярности и массовости игры в городки

Задачи:

Обучающие:

- способствовать овладению основами техники выполнения физических упражнений
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта
- привить интерес к занятиям городками повысить, престиж городошного спорта в России
- познакомить с правилами игры в городки
- познакомить с техникой городошного спорта

Воспитательные:

- воспитать сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу
- вовлечь обучающихся в активную общественную жизнь
- воспитать черты спортивного характера

Развивающие:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие детей
- выявлять и развивать задатки и способности детей, предрасположенных к занятию городошным спортом
- выполнять нормативы ОФП, соответствующие возрастной группе обучающихся

Условия реализации программы

Уровень освоения программы - ***общекультурный***

Срок реализации программы **– *2 года (136 часа)***

Возраст детей **– *9 -11 лет***

Набор детей осуществляется следующим образом:

Первый год обучения – принимаются все желающие;

Второй год обучения – группы могут пополниться новыми детьми, с которыми будет проведено собеседование с педагогом (с целью определения уровня развития ребенка и его интереса). Недостающие навыки и умения восполняются посредством индивидуального подхода к обучающимся на занятиях.

При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм и меры безопасности.

Размеры и состояние оборудования мест занятий должно соответствовать требованиям правил соревнований и техники безопасности.

Особенности 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

Формы и режим занятий

Первый год обучения – 68 часов

Второй год обучения **- 68** часов

В группах I, II года обучения - занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу,

Формы организации деятельности детей на занятии

1. Групповые
2. По подгруппам
3. Индивидуально-групповые

Формы проведения занятий

- учебно-тренировочное занятие;
- встречи с интересными людьми;
- совместное посещение спортивных мероприятий;

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

<u>В конце I года обучения</u>

дети 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

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

<u>В конце II года обучения</u>

дети будут ***ЗНАТЬ***:

- о развитии городошного спорта в России
- правила и их изменения при проведении соревнований по городкам
- приемы самоубеждения и психологического настроя спортсмена
- нормативы по ОФП с блоками упражнений согласно возрастной группе
- техники выполнения бросков, их виды

Будут ***УМЕТЬ***:

- выполнять вводные и итоговые контрольные нормативы по технической подготовке согласно возрастной группе
- выполнять упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты и гибкости
- выполнять упражнения и приемы специальной скоростно-силовой подготовки
- использовать техники броска в соревновательных условиях
- сопоставлять состояние спортсмена и результат игры
- самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
- выполнять нормативы ОФП согласно возрастной группе

Способы проверки результативности общеобразовательной программы

Критерии оценки предполагаемых результатов:

- стабильность детского коллектива;
- владение детьми базовыми понятиями и умениями;
- умение применять полученные знания на практике при решении познавательных и практических задач;
- владение собственными суждениями в данной образовательной области;
- уровень социальной активности;
- устойчивая мотивация к занятиям, интерес к изучаемому предмету;
- умение анализировать свои действия
- участие в школьных, районных и городских соревнованиях

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- ***вводный*** (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);
- ***текущий*** (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме) и позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий:
- ***итоговый*** (по завершению первого, второго и третьего года обучения учебной программы) для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных, городских.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Формой предъявления результата является участие детей и подростков в соревнованиях по городошному спорту согласно календарю соревнований Российской Федерации городошного спорта Санкт-Петербурга. Помимо этого, участие в личных соревнованиях внутри школы.

II. Учебный план

№	Разделы подготовки	Первый год обучения			Второй год обучения		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	24	1	23	22	1	21
3.	специальная физическая подготовка	8	1	7	8	1	7
4.	Спортивно-техническая	20	1	19	22	1	21
5.	Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1
6.	Тактическая подготовка	2	1	1	2	1	1
7.	Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1
8.	Приемные и переводные нормативы	4	1	3	4	1	3
9.	Участие в соревнованиях	4	-	4	4	-	4
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-
11.	Итоговое занятие	1	1	-	1	1	-
	Итого	**68**	9	59	**68**	9	59

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.	25.05.	34	68	по 1 часу 2 раза в неделю
2 год	01.09.	25.05.	34	68	по 2 часа 2 раза в неделю
итого				136	

IV.1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
«ГОРОДКИ»
I ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи I года обучения:

Образовательные:

- способствовать овладению основами техники выполнения физических упражнений
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта
- привить интерес к занятиям городками повысить, престиж городошного спорта в России
- познакомить с правилами игры в городки
- познакомить с техникой городошного спорта

Воспитательные:

- воспитать сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу
- вовлечь обучающихся в активную общественную жизнь
- воспитать черты спортивного характера

Развивающие:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие детей
- выявлять и развивать задатки и способности детей, предрасположенных к занятию городошным спортом
- выполнять нормативы ОФП, соответствующие возрастной группе обучающихся

Ожидаемые результаты

<u>В конце I года обучения</u>

дети 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

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

Особенности 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

Календарно-тематическое планирование
1 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания или основные понятия занятия	Виды деятельности	Формы контроля	Практические, лабораторные работы	Оборудование, наглядность	Дата проведения	
									план	факт
1	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Беседа. Анкетирование.	Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
2	ОФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
3	ОФП. Техническая подготовка. Контрольные нормативы	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. 10 юношеских фигур. Начальные основы техники броска. Контрольные нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное занятие	Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

4	ОФП. Техническая подготовка. Контрольные нормативы	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. 10 юношеских фигур. Контрольные нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное занятие	Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
5	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
6	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
7	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Выполнять	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				задание на точное выполнение техники бросков						
8	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
9	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
10	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
11	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Начальные основы техники	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				броска. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
12	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
13	ОФП. СФП. Тактическая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
14	ОФП. СФП. Тактическая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
15	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
16	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
17	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Тактическая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
18	Теоретическая подготовка. ОФП. СФП. Тактическая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
19	ОФП Техническая подготовка. Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. 10 юношеских фигур. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
20	ОФП Техническая подготовка. Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. 10 юношеских фигур. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
21	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
22	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
23	ОФП.	1	Применен	Знать.	Активное		Обучение	Биты,		

	СФП. Техническая и игровая подготовка		ие знаний, умений и навыков	Начальные основы техники броска. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	слушание, беседа, практическая работа		навыку технике броска	городки.		
24	ОФП. СФП. Тактическая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта . Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
25	Теория. ОФП Техническая и тактическая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
26	Теория. ОФП Техническая и тактическая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Построение городошных фигур.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
27	ОФП Техническая и тактическая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Правила соревнований, особенности судейства.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
28	СФП Техническая и тактическая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
29	ОФП СФП Контрольные нормативы	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Контрольные нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное заняти	Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
30	ОФП СФП Контрольные нормативы	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Контрольные нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное заняти	Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
31	СФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Нормативы по технической подготовке. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				задание на точное выполнение техники бросков						
32	СФП Тактическая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
33	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка	1	Объяснение нового материала	Знать. 10 юношеских фигур. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
34	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
35	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Основные понятия городошного спорта. Уметь.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
36	СФП. Тактика. Игровая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
37	ОФП Техническая подготовка. Тактика	1	Комбинированный	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
38	СФП Техническая подготовка. Тактика	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
39	СФП. Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
40	СФП. Техника. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Нормативы по технической подготовке. Начальные основы	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				техники броска. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
41	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
42	Теория. ОФП Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
43	ОФП Техника. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
44	ОФП Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				навыки и умения. Выполнять основные физические упражнения.						
45	ОФП Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
46	СФП Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
47	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
48	ОФП Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				тактические навыки и умения.						
49	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
50	Теория. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Уметь. Построение городошных фигур.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
51	СФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
52	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
53	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять основные	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				физические упражнения. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
54	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Построение городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
55	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
56	Теория. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. 10 юношеских фигур. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
57	Теория. СФП. Техническая подготовка	1	Комбинированный	Знать. Начальные основы техники броска. Нормативы по технической подготовке. Уметь. Выполнять	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				задание на точное выполнение техники бросков						
58	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
59	ОФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять основные физические упражнения. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
60	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
61	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Построение городошных фигур.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
62	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Нормативы по	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				технической подготовке. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
63	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила соревнований, особенности судейства. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
64	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь усвоить тактические навыки и умения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
65	ОФП. Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
66	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Выполнять основные физические упражнения.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		
67	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Начальные основы техники броска. Уметь. Построение	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

				городошных фигур. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков						
68	ОФП. Техническая и игровая подготовка.	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Нормативы по технической подготовке. Основные понятия городошного спорта. Уметь. Выполнять задание на точное выполнение техники бросков	Активное слушание, беседа, практическая работа		Обучение навыку технике броска	Биты, городки.		

Содержание изучаемого курса

(первый год обучения)

№	Разделы подготовки	Первый год обучения
1.	Вводное занятие	*Теория*: введение в историю городошного спорта. Охрана труда и Техника безопасности. *Практика:* выполнение первичных нормативов
2.	Общая физическая подготовка	*Теория*: Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений. *Практика*: выполнение упражнений для развития ловкости, выносливости, быстроты, гибкости
3.	специальная физическая подготовка	*Теория*: *Практика*: упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой
4.	Спортивно-техническая	*Теория*: Объяснение и показ в целом, видеоматериалы, фото *Практика*: начальное обучение основам техники броска
5.	Психологическая подготовка	*Теория:* Ознакомление с ведением дневника личных тренировок и достижений *Практика: в соответствии с* возрастной группой упражнения, средства
6.	Тактическая подготовка	*Теория:* Ознакомление с правилами соревнований *Практика:* Задания на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов
7.	Теоретическая подготовка	*Теория*: Ознакомление с основными понятиями городошного спорта
8.	Приемные и переводные нормативы	*Теория*: Ознакомление с таблицами переводных нормативов *Практика*: Подготовка и выполнение нормативов

9.	Участие в соревнованиях	См. календарный план районных соревнований
10.	Судейская практика	----------
11.	Итоговое занятие	*Теория*: Подведение итогов, награждение, чаепитие

IV.2. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА «ГОРОДКИ» II ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи II года обучения:

Обучающие:

- способствовать овладению основами техники выполнения физических упражнений
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта
- привить интерес к занятиям городками повысить, престиж городошного спорта в России
- познакомить с правилами игры в городки
- познакомить с техникой городошного спорта

Воспитательные:

- воспитать сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу
- вовлечь обучающихся в активную общественную жизнь
- воспитать черты спортивного характера

Развивающие:

- укреплять здоровье и улучшать физическое развитие детей
- выявлять и развивать задатки и способности детей, предрасположенных к занятию городошным спортом
- выполнять нормативы ОФП, соответствующие возрастной группе обучающихся

Ожидаемые результаты

<u>В конце II года обучения</u>

Дети будут ***ЗНАТЬ***:

- о развитии городошного спорта в России
- правила и их изменения при проведении соревнований по городкам
- приемы самоубеждения и психологического настроя спортсмена
- нормативы по ОФП с блоками упражнений согласно возрастной группе
- техники выполнения бросков, их виды

Будут ***УМЕТЬ***:

- выполнять вводные и итоговые контрольные нормативы по технической подготовке согласно возрастной группе
- выполнять упражнения на развитие ловкости, выносливости, быстроты и гибкости

- выполнять упражнения и приемы специальной скоростно-силовой подготовки
- использовать техники броска в соревновательных условиях
- сопоставлять состояние спортсмена и результат игры
- самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
- выполнять нормативы ОФП согласно возрастной группе

Особенности 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

Календарно-тематическое планирование

II год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Элементы содержания или основные понятия занятия	Виды деятельности	Формы контроля	Практические, лабораторные работы	Оборудование, наглядность	Дата проведения	
									план	факт
1	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. О развитии городошного спорта в России. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Беседа, анкетирование	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

2	ОФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
3	ОФП. СФП Контрольные нормативы	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать нормативы по ОФП. Уметь. Демонстрировать уровень физической и технической подготовки согласно нормативным требованиям.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное занятие	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
4	ОФП. СФП Контрольные нормативы	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Правила поведения на городошной площадке. Уметь. Демонстрировать уровень физической и технической подготовки согласно нормативным требованиям.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Контрольное занятие	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
5	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
6	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях. Основные понятия в	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

				городошном спорте.						
7	СФП. Техническая подготовка и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила судейства. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
8	ОФП. Техническая подготовка и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
9	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
10	Теория. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
11	ОФП. СФП. Техническая подготовка и тактическая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
12	ОФП. СФП.	1	Повторение и	Знать. Основу техники	Активное слушание		Закрепление навыка	Биты, городки		

	Техническая подготовка и тактическая подготовка		обобщение полученных знаний	броска. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	, беседа, практическая работа		техники броска			
13	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
14	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
15	ОФП. СФП. Техническая подготовка и игровая подготовка.	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях..	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
16	ОФП. СФП. Техническая подготовка и игровая подготовка.	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
17	Теоретическая подготовка. ОФП.	1	Повторение и обобщение	Знать. Основные понятия в городошном	Активное слушание, беседа, практиче		Закрепление навыка техники	Биты, городки		

	Техническая подготовка		полученных знаний	спорте. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	ская работа		броска			
18	Теоретическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка	1		Знать. Правила судейства. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
19	ОФП. СФП Техническая подготовка.	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
20	ОФП.СФП, Техническая подготовка.	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
21	ОФП. СФП. Техническая подготовка и тактическая подготовка.	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
22	ОФП. СФП.	1	Повторение и	Знать. Основу техники броска	Активное слушание		Закрепление навыка	Биты,		

	Техническая подготовка и тактическая подготовка.		обобщение полученных знаний	Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	, беседа, практическая работа		техники броска	городки		
23	ОФП. СФП. Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
24	ОФП. СФП. Тактическая подготовка	1		Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь.концентрировать внимание на деталях техники броска. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
25	Теория. ОФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
26	Теория. ОФП Техническая подготовк	1	Повторение и обобщение получен	Знать. Основные понятия в городошном спорте.	Активное слушание, беседа, практическая		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

	а		ных знаний	Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	работа					
27	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
28	СФП Тактическая подготовка и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях, концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
29	ОФП СФП Контрольные нормативы	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Правила судейства. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Демонстрировать уровень физической и технической подготовки согласно нормативным требованиям.	Контрольное занятие		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
30	ОФП СФП Контрольные нормативы	1	Закрепление знаний, выработка умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь. Демонстрировать уровень физической и	Контрольное занятие		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

				технической подготовки согласно нормативным требованиям.						
31	СФП. ОФП Тактическая подготовка	1		Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
32	СФП. ОФП Тактическая подготовка	1		Знать. Правила судейства. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
33	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
34	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

35	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
36	СФП. Тактическая подготовка	1		Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
37	СФП Техническая подготовка.	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
38	СФП Техническая подготовка.	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
39	ОФП. Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила судейства. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
40	ОФП. Техника. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь. Выполнять упражнения на	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

				развитие физических качеств.						
41	Теория. СФП Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
42	Теория. СФП Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
43	ОФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
44	ОФП Тактическая подготовка	1		Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь.концентрировать внимание на деталях техники броска. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
45	СФП Техническая подготовк	1	Повторение и обобщение получен	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные	Активное слушание, беседа, практическая		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

	а		ных знаний	технические приемы в упрощенных условиях.	работа					
46	СФП Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
47	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
48	ОФП Тактика. Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
49	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
50	Теория. СФП. Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
51	ОФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

				упрощенных условиях.						
52	СФП Тактическая подготовка	1		Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
53	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
54	ОФП СФП Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
55	СФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
56	СФП. Тактическая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
57	Теория. СФП. Техническ	1		Знать. Основу техники броска. Уметь.	Активное слушание, беседа,		Закрепление навыка техники	Биты, городки		

	ая подготовка			Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	практическая работа		броска			
58	Теория. ОФП. Техническая подготовка	1		Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
59	ОФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Правила судейства. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
60	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
61	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
62	ОФП СФП Техническая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		

				Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.						
63	СФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
64	СФП Тактика Игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основные понятия в городошном спорте. Уметь концентрировать внимание на деталях техники броска.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
65	ОФП. Тактическая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать Правила судейства. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях. Владеть основными способами контроля за физическим состоянием.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
66	СФП Техническая и игровая подготовка	1	Применение знаний, умений и навыков	Знать. Основу техники броска. Уметь. Выполнять изученные технические приемы в упрощенных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа		Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
67	ОФП Техническая и игровая подготовка	1	Повторение и обобщение полученных знаний	Знать. Основу техники броска. Уметь выполнять технику броска в игровых и соревновательных условиях.	Активное слушание, беседа, практическая работа	Учебная командная игра	Закрепление навыка техники броска	Биты, городки		
68	ОФП.	1	Примене	Знать.	Активное		Закреплен	Биты,		

	Тактическая и игровая подготовка..		ние знаний, умений и навыков	Основные понятия в городошном спорте.. Уметь. Выполнять упражнения на развитие физических качеств.	слушание, беседа, практическая работа		ие навыка техники броска	городки		

Содержание изучаемого курса

(второй год обучения)

№	Разделы подготовки	Второй год обучения
1.	Вводное занятие	*Теория:* городошный спорт в России *Практика:* выполнение вводных контрольных нормативов
2.	Общая физическая подготовка	*Теория*: Ознакомление с нормативами по ОФП, с блоками упражнений соответствии с возрастной группой *Практика*: выполнение упражнений для развития выносливости, ловкости, быстроты, гибкости
3.	специальная физическая подготовка	*Теория*: *Практика*: упражнения и метод. приемы специальной скоростно-силовой подготовки и для развития специальной выносливости в соответствии с возрастной группой
4.	Спортивно-техническая	*Теория*: Объяснение и показ в целом, видеоматериалы, фото *Практика*: совершенствование техники в соревновательных условиях
5.	Психологическая подготовка	*Теория:* Ознакомление с самоободрением, самоубеждением, обучение сопоставлять состояние спортсмена и результат игры Практика*: в соответствии с* возрастной группой упражнения, средства
6.	Тактическая подготовка	*Теория:* Особенности судейства и проведения соревнований *Практика:* Включение в занятия упражнений для обязательного выполнения условий с концентрацией внимания на деталях техники броска, умение самостоятельно творчески решать определенные тактические задачи
7.	Теоретическая подготовка	*Теория*: Ознакомление со структурой движения, тактикой выбивания фигур
8.	Приемные и переводные нормативы	*Теория*: Ознакомление с переводными нормативами. *Практика*: Выполнение нормативов, соответствующих возрастной группе
9.	Участие в соревнованиях	См. календарный план районных соревнований, план соревнований Федерации городошного спора
10.	Судейская практика	----------
11.	Итоговое занятие	*Теория*: Подведение итогов, награждение, чаепитие

V. Оценочные и методические материалы

Формы проведения занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть – игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, игровой. На занятиях используется показ тренера, обучающихся, видеозапись.

Основной формой обучения является учебно-тренировочное 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.

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.

Главные результаты обучения по спортивно-технической подготовке:

- 1 год обучения – умение выполнить технику двигательного действия в «грубой» форме
- 2 год обучения – совершенное владение техникой в соревновательных условиях. Так же включает контрольные нормативы по технической подготовке.

Параллельно с изучением основных разделов программы осуществляется тактическая подготовка юных спортсменов, которая решает 3 основные задачи:

1. Приобретение тактических знаний
2. Сформирование тактического мышления.
3. Усвоение тактических навыков и умений

Тактика - совокупность форм и способов борьбы за успех в соревнованиях. Тактическое мастерство неразрывно связано с физической, технической и волевой подготовкой, что позволяет:

- уметь мобилизовать свои психологические возможности для успешного выступления.
- уметь вести спортивное состязание так, чтобы выйти из него победителем или показать личный наиболее высокий результат
- уметь объективно воспринимать анализировать ситуацию, чтобы правильно определить свою тактическую задачу и успешно решить ее в процессе соревнований

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 учебно-воспитательного процесса.

Основные *способы и формы работы* с обучающимися индивидуальные и также групповые, практические и теоретические. Занятия проводятся в спортивном зале и на улице.

Важным элементом воспитательной работы является четкая организация всего учебно-тренировочного процесса, своевременное, без опоздания, проведение тренировочного занятия и всех запланированных мероприятий.

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 проведений, 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

1. Методы, направленные на приобретение знаний:
    - рассказ, объяснение, наблюдение, беседа;
    - натуральный показ, демонстрация.
2. Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:
    - целостное упражнение;
    - расчлененное упражнение.
3. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических качеств:
    - игровой, соревновательный;
    - равномерный, переменный, повторный, круговой.

Структура учебного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Подготовительная часть занятия

Выполняет служебную функцию, так как обеспечивает лишь создание предпосылок для основной учебно-воспитательной работы. Задачи подготовительной части – сообщение задач и намеченного содержания занятия, общее разогревание организма обучающихся и подготовка к предстоящим нагрузкам. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния воспитанников. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности и интенсивности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Выполняет главную функцию, так как именно в ней решаются все категории задач. Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста и физического состояния в данный момент. Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной). Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействия на определенные функции организма). Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Основная задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, приведение организма к состоянию близкому к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на упражнения, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных детей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности. Вместе с тем в заключительной части важно подвести итоги занятия, определить на сколько удалось решить намеченные задачи и сориентировать обучающихся на очередные цели.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортивное:

- Спортивный зал;
- фото и видео архив
- биты
- специальное покрытие
- городки
- спортивная площадка
- резиновый бинт (для имитации броска)

Вспомогательное оборудование:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- комплект игры в городки.

Методическое обеспечение

1.Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

2.Инструкция по охране труда при проведении занятий физическими упражнениями.

3.Методическая литература по основам физической культуры, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы.

4.Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения.

5.Контрольно-переводные нормативы по технико-тактической подготовке, по спортивному результату.

6.Плакаты с изображением городошных фигур.

7.Плакаты с историей городошного спорта.

8.Плакаты с демонстрацией техники броска.

Список литературы для педагога

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

Список использованной литературы

1.Воспитать человека: Сборник нормативно-правовых, научно-методических, организационно-практических материалов по проблемам воспитания /Под ред. В.А.Березиной, О.И. Волжиной, И.А.Зимней. – М.: Вента-на Граф, 2002

2. Внешкольник № 1. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей. Письмо Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минорнауки России от 11.12.2006 № 06-1844», 2007

3. Ежегодник «Городошный спорт»-СПб, Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.
4. Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия техника и тактика игры.
5. Журнал «Дополнительное образование» - № 1,2. - 2005.
6. Журнал «Дополнительное образование» - № 12. – 2004.
7. Журнал «Пед. Диагностика» - № 4. – 2005.
8.Никитин Н.Л. Городки. Мурманск, 1990г.
9.Программа «ГОРОДКИ». Спортивная школа
10. Закон Санкт-Петербурга от 17 июля 2013 года №461-83 "Об образовании в Санкт-Петербурге»
11. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
12. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761 "О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы"
13. Устав ГБОУ средняя школа №241.
http://base.garant.ru/70183566/#ixzz32of3BWYn
rg.ru›2013/07/22/spb-zakon461-83-reg-dok.html

Приложение 1.

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 *15 фигур*.

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

Приложение 2.

Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке и спортивной, технической подготовке.

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.

	Упражнения	Оценка	9 лет	10лет	11лет
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 3х10 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) (см)	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
		3	4	5	5
		2	2	3	4
7	Прыжки вверх (см)	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.

	Упражнения	Оценка	9 лет	10лет	11лет
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.

	Упражнения	Кол-во попыток	Оценка	9 лет	10 лет	11лет
1	Выбивание трёх городков (ширина – 80 см)	10	5		16	18
			4		13	15
			3		10	12
			2		8	10
2	Выбивание трёх последовательно 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»	2х5	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 городошного спорта Санкт-Петербурга.

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 7 до 14 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 облегчённых 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 облегчённого 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 облегчённых условиях (например, метание облегчённых условиях (например, метание облегчённых 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.