

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

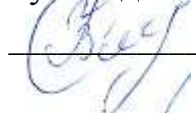
**Министерство образования Оренбургской области**

**Отдел образования Александровского района**

**МБОУ "Петровская ООШ "**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО



Храмова В.В.

Прокол № 1 от «28» 07  
2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Завуч УВР



Кырма О.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.

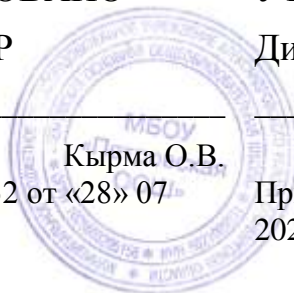
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор



Горбачева Е.В.

Приказ № 32 от «28» 07  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**модуль учебного предмета «физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

## Содержание программы

1.	Пояснительная записка .....	3-5
2.	Цели и задачи .....	5
3.	Содержание программы .....	6-12
4.	Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации .....	12
4.1	Учебный план .....	12-14
4.2	Календарный учебный план .....	15-20
4.3	Материально техническое оснащение .....	20
4.4	Форма аттестации .....	20
4.5.	Оценочные материалы. Контрольные нормативы .....	20-21
4.6	Методические материалы .....	21 -22
4.7.	Кадровое обеспечение .....	22
5.	Список литературы .....	22
5.1.	Перечень интернет - ресурсов .....	22

## 1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеразвивающая программа по городошному спорту имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии с требованиями.

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р) г. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- Устав МБОУ «Петровская ООШ».

В настоящее время так же широко используются в работе с детьми новые, привлекательные виды физкультурных занятий, досугов, праздников, обеспечивающих дополнение и обогащение традиционных видов двигательной деятельности.

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

Движение - это врожденная потребность ребенка и от удовлетворения ее зависит здоровье малышей. Поэтому крайне

Городки - это демократичная уличная игра, известная многим 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. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

«Городки» учат внутренней дисциплине, развивают упорство, способность мгновенно принимать решения.

Особенность данной программы в обучении игре «Городки», в доставлении удовольствия, в сплоченности семейного отдыха, в преемственности поколений.

Физическое, психическое, социальное благополучие — вот что лежит в основе игры «Городки».

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная.

**Актуальность:** все дети, без исключения, любят играть на свежем воздухе. Это полезно для здоровья и необходимо для полноценного развития дошкольника. Игры «Городки» способствуют формированию спортивных навыков. Незаметно для себя ребёнок будет выполнять целый комплекс спортивных упражнений. Целевыми установками образовательной политики государства на современном этапе стало осуществление комплекса мероприятий, направленных на повышение качества образовательной услуг.

### **Новизна программы заключается:**

- в систематизации имеющихся на сегодняшний день научно-методических материалов по городошному спорту;
- в распределении учебной нагрузки по этапам обучения с учетом современных нормативно-правовых требований и возрастных особенностей учащихся;
- в изложении материала в соответствии с современными социально-культурными и имеющимися материально-техническими условиями в школе;

Система дополнительного образования детей, получившая широкое развитие в нашей стране, приоритетной задачей ставит физическое развитие, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, создание системы занятости детей в их свободное время. Поэтому комфортные условия ребенка в семье, в учебном заведении, в группе детского объединения - важно для социальной защищенности детей, формирования здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы**

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

В программе отражены следующие аспекты: предметно-пространственная развивающая среда; характер взаимодействия со взрослыми, характер взаимодействия детей между собой.

### **Педагогическая целесообразность**

Развитие физической культуры, здорового образа жизни - это и есть условие для полноценного развития ребёнка.

Реализуя в своей работе все виды физической культуры, учитывая уровень здоровья каждого ребёнка, было принято решение о приобщении воспитанников к национальному виду спорта, старинной русской игре - городки. Она позволит возродить интерес к народной игре «Городки». Это старинная славянская игра. Её история насчитывает несколько веков. Ещё 35 - 40 лет назад городки были почти столь же массовым видом спорта, как футбол. Городошные площадки можно было видеть во многих стадионах, в парках, школах, садах. Городошный спорт несомненно относится к концепции национальной идеи - прежде всего в бережном отношении народа к своей истории, культуре, традициям. Возрождение городошного спорта вполне реально.

**Адресат программы:** Программа предназначена для детей 7-14 лет. Обучающиеся делятся на группы согласно возрасту.

Количество детей в группе: 15-25 человек. Набор в группу осуществляется на добровольной основе, по заявлению родителей или законных представителей ребенка и предоставлении медицинской справки о состоянии здоровья.

**Уровень программы:** базовый.

**Объем и сроки усвоения программы:** Программа рассчитана на 34 часа, 34 недели: 11 часов отводится на раздел № 1 «Общая физическая подготовка». 14 часов отводится на раздел №2 «Технико - тактическая подготовка», 10 часов отводится на раздел №3«Подвижные игры».

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

**Форма обучения:** очная.

## **2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям спортом среди детей старшего дошкольного возраста посредством русской народной игры «Городки».

## **Задачи программы:**

### **Личностные :**

- Научиться включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Научиться проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Научиться проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

### **Метапредметные :**

- Научиться технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные:**

- Изучить основы техники и тактики городошного спорта.

## **3. Общая характеристика учебного предмета**

Программа состоит из 3 разделов:

**Раздел №1** «Общая физическая подготовка».

**Раздел № 2** « Технико - тактическая подготовка».

**Раздел № 3**«Подвижные игры».

Все разделы программы содержат контрольно-измерительные материалы, которые способствуют повышению качества спортивной подготовки и позволяют ее корректировать в соответствии с полученными результатами.

В конце каждого раздела определяется степень усвоения ребенком данного материала, путем приема нормативов, проведений соревнований, веселых стартов, эстафет.

Результаты по освоению раздела должны отражать большой диапазон приобретаемого обучающимися опыта как в части укрепления и сохранения здоровья, развития личной двигательной активности, понимания ценностей здорового и безопасного образа жизни, толерантного социального поведения, так и в овладении отдельными техническими элементами видов спорта, мотивации к занятиям физической культурой и выбранным видом спорта, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

### 3.1. Содержание программы. Учебный план.

№ п/п	Разделы программы (темы) и содержание занятий	Количество часов			Формы работы	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>		
<b>1.1</b>	Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.	1.5	0.5	1	Учебно-тренировочное упражнение	Выполнение упражнений
<b>1.2</b>	Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.	2.5	0.5	2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
<b>1.3</b>	Быстрота: Общая Характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления	1.5	0.5	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
<b>1.4</b>	Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. . Средства	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений

	развития гибкости					
1.5	Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.	1.5	0.5	1	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
1.6	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	2		2	Тестирование	Сдача нормативов
2	Технико-тактическая подготовка	14	3	11		
2.1	хват ручки биты.	1		1	Учебно-тренировочное занятие	
2.2	исходное положение для начала замаха	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.3	замах (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.4	«хлест» в фазе выброса	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	
2.5	разгон и выброс биты	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.6	техники замаха и разгона	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	
2.7	броск с полукона	2	0.5	1.5	Учебно-тренировочное занятие	Выполнение упражнений
2.8	Итоговое занятие. Сдача нормативов.	1		1	Тестирование	Сдача нормативов
3.	<b>Раздел №3 «Подвижные игры (с элементами спортивных игр)»</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>		
3.1	Игры:» «Охотники и утки, «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пес», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба -Яга», «Зайчик», «Старт за мячом», «25 передач», «Передал - садись», «Регби». Эстафеты с инвентарем.	10	2	8	Беседа Тестирование Опрос	Выполнение упражнений
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>7</b>	<b>27</b>		

### 3.1.1. Раздел №1 «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: обще развивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости,

быстроты, выносливости и гибкости)

1.1 Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

1.2 Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

1.3 Быстрота: Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых действий, средства развития быстроты.

1.4 Гибкость: Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

1.5 Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

1.6 Итоговое занятие. Сдача нормативов.

### **Задачи:**

1. Обучить технике разминочного бега;
2. Обучить технике специально беговых упражнений;
3. Обучить правильной последовательности выполнения ОРУ;
4. Обучить технике челночного бега

### **Планируемые результаты:**

#### **Ребенок должен знать:**

1. Правила поведения и технику безопасности на спортивных занятиях;
2. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
3. Выполнять прыжки в длину;
4. При выполнении прыжка быстро освобождать место и вернуться на свое место, для выполнения следующей попытки;
5. Выполнять элементарные акробатические упражнения.
6. Нормы контрольных нормативов;

#### **Ребенок должен уметь:**

1. Прыгать в длину с разбега;
2. Выполнять разученные комплексы ОРУ без подсказки;
3. Бежать челночный бег 3\*10 м.;
4. Бежать отрезки от 10, 30 м. на скорость;
5. Преодолевать полосу препятствий с использованием спортивного инвентаря;
6. Бежать эстафеты с инвентарем.



### **3.1.2. Раздел № 2 «Технико - тактическая подготовка»:**

#### **2. 1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ**

##### *Упражнения:*

выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок;  
выполнение выпада с правой ноги на левую, с отведенной в сторону рукой;  
выполнение выпада левой ногой вперед с переносом на нее ОЦМ, рука, имитирующая хват, отведена в сторону и супинирована во всех суставах;  
выполнение выпада левой вперед с переносом на нее ОЦМ и поворотом выпрямленного туловища влево, рука, имитирующая хват, супинирована и отведена в сторону.

##### *Средства и методы:*

Объяснение и показ. Выполнение упражнений, подводящих к пониманию динамической структуры броска, роли хвата и положения ладони (вверх, вниз). Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнения занимающимися.

#### **2.2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

##### *Упражнения:*

выполнение исходного положения для начала замаха;  
выполнение поворота туловища вправо из исходного положения;  
выполнение выпада левой вперед из исходного положения с переносом ОЦМ на левую ногу;  
выполнение выпада левой вперед из исходного положения с поворотом туловища влево на носке левой ноги.

##### *Средства и методы:*

Объяснение и показ исходного положения. Выполнение имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений.

#### **2.3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)**

##### *Упражнения:*

выполнение имитации замаха без биты со зрительным контролем;  
выполнение замаха с битой со зрительным контролем;  
выполнение замаха со зрительным контролем со стороны партнера;  
выполнение замаха с битой с акцентом на группировке;  
выполнение имитации замаха без биты, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой;  
выполнение замаха с битой, с последующим поиском опоры для выпада левой ногой;  
выполнение имитации замаха без биты, поиск опоры левой ногой, толчком правой выпад на левую ногу.

##### *Средства и методы:*

Объяснение и показ в целом. Показ механизма замаха с фиксацией в конце этой фазы броска - группировке. Выполнение имитационных упражнений без биты и с битой. Многократный показ и применение метода срочной информации в момент выполнения занимающимися техники замаха.

#### **2.4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА**

##### *Упражнения:*

И.П. - стойка, ноги в положении выпада, левая впереди, руки максимально расслаблены. Медленный поворот верхнего плечевого пояса вправо и резкий, с рывком локтя левой руки влево назад, поворот влево; выполнение «броска правой руки от плеча» (резкое движение правого плечевого сустава вперед с быстрым торможением и обгоном его расслабленной рукой);  
выполнение «броска правой руки с битой от плеча» (движение плечевого сустава с резким торможением и хлестообразным движением руки с последующим выпуском биты).

##### *Средства и методы:*

Демонстрация и объяснение техники выброса с акцентом на элементе «хлеста». Демонстрация броска в целом с акцентом на фазе выброса. Выполнение обучающимися специальных упражнений с речевой информацией тренера о правильности движений и голосовым лидерством элементов броска.

#### **2.5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ**

##### *Упражнения:*

1. И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада вперед левой, толчком правой перенос на левую ОЦМ с одновременным быстрым выпрямлением в тазобедренном и коленном суставах,
2. И.П. - группировка в замахе. Выполнение выпада левой, толчком правой поворот бедра и таза с переносом на левую ОЦМ, с одновременным выпрямлением в суставах и вращением на носке левой ноги. Левая рука резким движением локтя влево назад помогает закрутке, правая нога тормозит вращение.
3. Движение, аналогичное упражнению № 1, но выполняется с уступающим сопротивлением партнера, который держит за руку, имитируя момент инерции биты.
4. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется по методу упражнения № 3 (с помощью партнера).
5. Движение, аналогичное упражнению № 2, но выполняется с битой, в медленном темпе, со зрительным контролем, без выпуска биты.
6. Движение, аналогичное упражнению № 5, но выполняется в среднем темпе.
7. Движение, аналогичное упражнению № 6, но без зрительного контроля.
8. Движение, аналогичное упражнению № 7, но с выпуском бит в направлении «квадрата».
9. И.П. - группировка в замахе. Разгон и выброс биты в направлении «квадрата» осуществляется в полную силу, без зрительного контроля.

##### *Средства и методы:*

Многократный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса. Изучение кинограммы, рисунков и видеозаписей. Демонстрация техники броска с объяснением скоростно-силовой структуры движений в фазе разгона и выброса. Выполнение легкой битой техники разгона и выброса с синхронной речевой информацией о правильности движений. «Проводка» занимающихся по движению.

#### **2.6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА**

### *Упражнения:*

1. Выполнение имитации замаха с переходом в пассивную фазу разгона, без биты, в медленном темпе, со зрительным контролем.
2. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но с битой.
3. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 1, но в среднем темпе, без зрительного контроля.
4. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в среднем темпе, без зрительного контроля.
5. Выполнением движения, аналогичного упражнению № 1, но в быстром темпе, без зрительного контроля.
6. Выполнение движения, аналогичного упражнению № 2, но в быстром темпе, без зрительного контроля.

### *Средства и методы:*

Объяснение и демонстрация техники «связки», вычленив элемент и в целом движении. Объяснение механизма амортизации в локтевом суставе при срыве биты с «мертвой точки» в начальной стадии разгона. Многократный показ и применение занимающимися имитационных упражнений без биты и с битой.

## **2.7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА**

### *Упражнения:*

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

### *Средства и методы:*

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

### **Задачи:**

1. Обучить хвату ручки биты;
2. Обучить исходному положению для начала замаха;
3. Обучить замаху (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ) ;
4. Обучить «хлесту» в фазе выброса;
5. Обучить разгону и выбросу биты;
6. Обучить техники замаха и разгона;
7. Обучить техники броска с полукона.

**Ребенок должен знать:**

1. основу тактических действий;
2. Технику выполнения упражнений;

**Ребенок должен уметь:**

1. Выполнять хват ручки биты.
2. Выполнять исходное положение для начала замаха
3. Выполнять замах (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)
4. Выполнять «хлест» в фазе выброса
5. Выполнять разгон и выброс биты
6. Выполнять техники замаха и разгона
7. Выполнять бросок с полукона

**3.2.3. Раздел № 3 «Подвижные игры» (40 часов).** Игры: «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Ловишка», «Колдунчик», «Лохматый пёс», «Мышеловка», «Два Мороза», «Баба-Яга», «Зайчик», «Ракеты», «Старт за мячом», «25 передач», « Передал - садись», эстафеты с инвентарём

Подвижные игры для детей укрепляют физическое здоровье, развивают двигательные способности, совершенствуют умения, обучают жизненным ситуациям, как следует поступать в тех или иных случаях, развивают мораль, учат ориентироваться в пространстве, помогают ребёнку открывать для себя новый для него мир.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений - ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений - ловли мяча, передачи, бросков; технико - тактических взаимодействий - выбор места.

В программе используются игры для развития быстроты, силы, выносливости, пространственной ориентации; игры подготовке баскетболистов, волейболистов; игры-поединки, игры-аттракционы.

**Цель раздела:** вызвать положительные эмоции у детей (радость, удовольствие, воодушевление), раскрыть потенциальные возможности и творческую инициативу ребёнка, привить детям интерес и любовь к подвижным играм, закрепить двигательные навыки, укрепить здоровье детей.

**Задачи:** 1. Обучить правилам игры, речитативам.

2. Развить быстроту реакции, ловкость.

**Планируемые результаты:**

*Ребенок должен знать:* - правила техники безопасности на занятиях;

- требования к форме одежды на занятиях;

- правила личной гигиены.

- правила техники безопасности на занятиях и основы по предупреждению травм;

*Ребенок должен уметь:*

- выполнять упражнения с мячом и без;

- соблюдать правила игры;

**Планируемые результаты реализации программы:**

**Личностные :**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Метапредметные :**

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные:**

- освоить основы техники и тактики городского спорта.

#### **4.2. Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Дата		Темы занятия	Кол- во часов	Формы контро-ля	Место проведе-ния
	план	факт				
1			Вводное занятие. Техника безопасности на занятии. Выносливость: Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества.	1	текущий	площадка
2			Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Игры. Эстафеты	1	текущий	площадка
3			Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Игры. Эстафеты	1	текущий	площадка
4			Легкоатлетические упражнения для развития выносливости. Игры. Эстафеты Силовые способности: Общая характеристика силовых способностей	1	промежуточ ный	площадка
5			Развития силовых способностей. Упражнения для развития силы. Игры	1	итоговый	площадка

6		Быстрота: Общая Характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления	1	текущий	площадка
7		Упражнения для развития быстроты. Скоростные эстафеты. Игры.	1	текущий	площадка
8		Упражнения для развития гибкости.	1	промежуточный	площадка
9		Упражнения для развития гибкости.	1	промежуточный	площадка
10		Ловкость: Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Упражнения для развития ловкости. Эстафета. Игры.	1	промежуточный	площадка

<b>11</b>			Упражнения для развития ловкости. Эстафета. Игры	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>12</b>			Итоговое занятие. Сдача нормативов	<b>1</b>	итоговый	площадка
<b>13</b>			Хват биты. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>14</b>			Хват биты. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>15</b>			исходное положение для начала замаха Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 - 5.	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>16</b>			исходное положение для начала замаха Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 - 5.	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>17</b>			замах (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>18</b>			замах (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ	<b>1</b>	промежуточный	площадка



<b>19</b>			«хлест» в фазе выброса	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>20</b>			«хлест» в фазе выброса	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>21</b>			разгон и выброс биты	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>22</b>			разгон и выброс биты	<b>1</b>	текущий	площадка
<b>23</b>			техники замаха и разгона	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>24</b>			техники замаха и разгона	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>25</b>			бросок с полукона	<b>1</b>	промежуточный	площадка
<b>26</b>			бросок с полукона	<b>1</b>	промежуточный	площадка

27		. Сдача нормативов.	1	итоговый	площадка
28		Игры: «Охотники и утки, «Мяч ловцу»,	1	текущий	площадка
29		Игры: «Ловишка», «Колдунчик».	1	текущий	площадка
30		Игры: «Лохматый пес», «Мышеловка»	1	промежуточный	площадка
31		Игры: «Два Мороза», «Баба -Яга»	1	текущий	площадка
32		Игры: «Зайчик», «Старт за мячом»	1	текущий	площадка
33		Игры: «25 передач», «Передал - садись»	2	текущий	площадка
34		Игры: «25 передач», «Передал - садись»	2	промежуточный	площадка

**4.3. Материально-технические средства:** городошный инвентарь- биты 60-70 см (вес 500-600гр.) и городки; гимнастические палки.

**Учебно-демонстрационное оборудование:** карточки - фигуры, плакаты-растяжки с изображением фигур, фотоколлаж об истории городошного спорта, проектор и принадлежности к нему, видео материалы соревнований ФГС.

#### 4.4. Формы аттестации

##### Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

**Текущий** - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

**Промежуточный** - выполнение упражнений.

**Итоговый** -сдача нормативов.

#### 4.5. Оценочные материалы Контрольные нормативы.

##### для учащихся (девушки)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	<b>6,5</b>	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	<b>20</b>	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	100	125	<b>135</b>	145	155
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+2	<b>+3</b>	+5	+7

##### для учащихся (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	<b>6,4</b>	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине	1	1	<b>1</b>	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	125	<b>135</b>	145	160
4.	Наклон вперед из положения стоя на	+1	+2	<b>+3</b>	+4	+5

Для перевода на следующий год обучения спортсмену необходимо набрать на переводных соревнованиях определенное количество баллов:

4 норматива:                                «5»- 18 балла                                +7  
    «4» -14баллов  
    «3» - 10 баллов

#### 4.6. Методические материалы

Формы проведения занятий по данной программе: учебно- тренировочное занятие.  
**Методы обучения:** Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

*Наглядные методы:* 1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.

2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д. Практические методы: Методы обучения двигательным действиям.Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что

разучиваемое действие поддается расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

Метод целостного упражнения, избираемый при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Оба эти метода относятся к первой группе строго регламентированных упражнений, и при их использовании большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения овладения спортивной техникой путём планомерного освоения более простых двигательных действий. Это обуславливается родственной координационной структурой подводящих и основных упражнений. В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений, однако обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства, как новичков, так и спортсменов различной квалификации.

*Игровой метод*- выполнение двигательных действий в условиях игры. Применение этого метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий. Это метод комплексного совершенствования физических качеств.

*Соревновательный метод*- специально организованная соревновательная деятельность, которая в данном случае выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод используется также в обучении спортивной технике, ее элементам и связкам.

#### **4.7. Кадровое обеспечение.**

Занятия проводит тренер- преподаватель, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики для соответствующей должности педагогического работника.

### **5. Список литературы.**

1. С.С.Семенов, М.К.Говорков «Городошный спорт» Азбука спорта, г.Москва, изд. «Физкультура и спорт» ,1981г.
2. Н.Д. Никитин «Городки» г. Мурманск, типография ТЗТ,1990г.
3. В.М. Духанин «Городошный спорт. Учебная программа для детско - юношеских спортивных школ всех видов» г. Москва, 2000г.
4. С.М. Журбенко «Содержательное наполнение третьего часа физической культуры элементами городошного спорта» г. Москва
5. Под. Ред. Стиславского А.Б. «Россия. Городки возвращаются», г. Москва 2011г.

#### **5.1. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. Федерация городошного спорта Москвы [www.mosgorodki.ru](http://www.mosgorodki.ru)
2. Федерация городошного спорта России [www.gorodki-russia.ru](http://www.gorodki-russia.ru)
3. Спортивная энциклопедия популярных видов спорта [www/ sport-menu.ru](http://www/sport-menu.ru)