

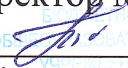
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

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

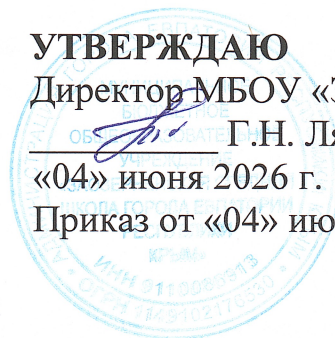
ПРИНЯТО

Педагогическим советом
МБОУ «ЗСШ»
от «03» июня 2026 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «ЗСШ»
 Г.Н. Ляшкова
«04» июня 2026 г.

Приказ от «04» июня 2026 г. № 187



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ИГРА В ГОРОДКИ»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы - 1 год (72 часа)
Уровень: стартовый
Возраст обучающихся 14-16 лет
Разработчик: Петухов Владимир
Александрович,
Должность: педагог дополнительного
образования МБОУ «ЗСШ»

г. Евпатория,
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Пояснительная записка (направленность программы, нормативно-правовая база, цель, задачи адресат (возраст), актуальность, педагогическая целесообразность, формы обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий, уровень программы, объем и срок освоения программы, формы аттестации/контроля).....	3
Раздел № 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	15
Раздел № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	15
Раздел № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	16
Раздел № 5. ВОСПИТАНИЕ	18
Раздел № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	23
Раздел № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ (кадровое обеспечение, материально-техническое обеспечение, методическое обеспечение, информационно-телекоммуникационное обеспечение).....	26
Раздел № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	31
Раздел № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ	32
9.1. Оценочные материалы (тестовые вопросы, диагностические карты)	32
9.2. Методические материалы (планы-конспекты занятий, сценарии мероприятий, иллюстративный материал, словарь специальных терминов, дидактические материалы, методические разработки).....	56
9.3. Календарно-тематическое планирование.....	65
9.4. Лист корректировки ДОП.....	71

Раздел № 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Городки – старинная народная русская игра, очень популярная среди наших предков. Не секрет, что обучающиеся дома большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» позволяет не только последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, но и возрождать, прививать интерес к национальным видам спорта. А приобщение ребёнка к спорту через игру «Городки» даёт закалку организму, развивает физические качества, повышает активность, воспитывает чувство коллективизма.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. систематические занятия городошным спортом позволяют укреплять здоровье, развивать и реализовать таланты, заложенные в детях природой.

Отличительной особенностью программы является то, что, получая знания об игре, обучающиеся сразу могут их использовать, пробовать свои силы и соревноваться друг с другом.

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Она ориентирована на освоение элементов городошного спорта, развитие физических качеств, формирование культуры двигательной активности и приобщение к национальным спортивным традициям.

В результате прохождения программного материала, обучающийся будет знать:

- историю возникновения и развития игры «Городки» — включая её народные корни, становление как вида спорта, ключевые этапы популяризации в России и СССР;
- правила игры и соревнований — основные положения, порядок выбивания фигур, подсчёт очков, условия зачёта бросков, типичные ошибки и нарушения;
- терминологию городошного спорта — значения понятий «город», «пригород», «кон», «полукон», «бита», «городок», названия стандартных фигур («Пушка», «Колодец», «Письмо» и др.);
- устройство площадки и инвентарь — размеры и разметка игрового поля, требования к битам и городкам, особенности оборудования для разных возрастных групп и условий (улица, зал);

- технику безопасности — правила поведения на площадке, требования к экипировке, безопасные приёмы обращения с битой, организацию зоны броска и контроля за перемещением игроков;
- основы техники броска — базовые элементы (хват, замах, разгон, выпуск), принципы вращения биты, влияние траектории и силы броска на результат;
- способы построения фигур — схемы и последовательность установки городков для разных фигур, требования к точности расстановки согласно правилам;
- нормативы и разрядные требования (в зависимости от возраста и уровня программы) — ориентиры для оценки прогресса, критерии выполнения контрольных упражнений.

В результате прохождения программного материала, обучающийся будет уметь:

- соблюдать правила техники безопасности при проведении занятий и во время игры;
- правильно обращаться с инвентарём (битами, городками), подготавливать и убирать его;
- различать и самостоятельно выстраивать основные городошные фигуры;
- занимать правильную исходную стойку перед броском, выполнять хват биты;
- выполнять броски с линии полукона и кона, применяя базовую технику (с учётом возраста и уровня подготовки);
- придавать бите нужное вращательное движение для точного попадания;
- оценивать расстояние до фигуры и корректировать силу и направление броска;
- определять, когда бросок считается потерянным (например, при заступе за линию), и действовать в соответствии с правилами;
- играть по правилам в составе команды или в личном зачёте, фиксировать результаты, соблюдать очередность ходов;
- анализировать собственные ошибки в технике броска и корректировать их под руководством педагога;
- применять освоенные двигательные навыки в игровых и соревновательных условиях.

В результате прохождения программного материала, обучающиеся научатся:

- правилам игры в городки её основные положения: цель игры, порядок выбивания фигур, правила подсчёта бросков, зоны «город», «пригород», «кон» и «полукон», допустимые и запрещённые действия;
- различать и называть 15 классических городошных фигур («пушка», «вилка», «звезда», «стрела», «колодец» и другие) и понимать особенности их выбивания;
- владеть техникой броска биты: правильным хватом, стойкой, замахом и выпуском биты с учётом траектории и вращения;
- выполнять броски с разных дистанций — с кона (13 м) и полукона (6,5 м) — и

корректировать силу и точность в зависимости от расстояния и расположения фигуры;

- подбирать и проверять инвентарь: оценивать вес и баланс биты, проверять целостность и правильную установку городков, ориентироваться в требованиях к площадке;
- развивать пространственное мышление и глазомер: оценивать расстояние до «города», предугадывать траекторию полёта биты и возможное смещение городков после удара;
- планировать и анализировать игровые действия: определять оптимальную тактику для каждой фигуры, учитывать предыдущие броски, корректировать стратегию в ходе партии;
- осваивать навыки совместной деятельности: смогут играть в команде, распределять роли (например, очерёдность бросков), соблюдать правила и корректно реагировать на игровые ситуации;
- уважительному отношению к традициям русской народной физической культуры: узнают об истории игры в городки, её значении в русской культуре и развитии спорта в России;
- развивать волевые качества: проявлять терпение и настойчивость при отработке бросков, адекватно воспринимать как успехи, так и ошибки;
- соблюдать правилам безопасного поведения на площадке: правильно обращаться с битой, контролировать зону броска, действовать по сигналу педагога и избегать опасных ситуаций.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития России до 2030 года и на перспективу 2036 года»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России № 882 и Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 «Об образовании в Республике Крым»;
- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым» (в ред. от 25.08.2025 № 1338-р);
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Методические рекомендации для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при

взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями), письмо Минпросвещения России от 31.07.2023 № 04-423 «Об исполнении протокола»;

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

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

– Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 23.01.2026 г. № АБ-254,06 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура».

– Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» (МБОУ «ЗСШ») утв. Постановлением администрации города Евпатории Республики Крым от 16.06.2021 г. №942-п, с изменениями от 22.06.2023 г. № 1957-п;

– Положение об организации дополнительного образования муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» рассмотрено на заседании педагогического совета Протокол №2 от 28.03.2025 года;

– Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» рассмотрено на заседании педагогического совета №2 от 28.03.2025 года;

– Положение о приеме, переводе и отчислении обучающихся по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного образовательного учреждения «Заозерненская средняя школа города Евпатории Республики Крым» рассмотрено на заседании педагогического совета №2 от 28.03.2025 года.

Цель программы: Сформировать у обучающихся 14–16 лет устойчивые навыки игры в городки, развить физические качества, необходимые для городского спорта, и создать условия для самореализации в соревновательной деятельности.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление физической закалки и выносливости, организация здорового досуга учащихся;
- развитие в подростковой и молодежной среде ответственности, принципов коллективизма, системы нравственных установок личности.

Образовательные (предметные, обучающие):

- ✓ познакомить с историей и традициями игры в городки;
- ✓ изучить правила, терминологию, устройство площадки и инвентарь;
- ✓ освоить технику броска биты, построение и выбивание фигур
- ✓ изучить правила современного городского спорта и терминологию;
- ✓ освоить технику броска биты с кона и полукона, включая разные варианты хвата и замаха;
- ✓ научиться строить и выбивать все основные фигуры (в том числе сложные: «Письмо», «Серп», «Тир»);
- ✓ познакомиться с основами судейства и организацией соревнований

Воспитательные (личностные):

- ✓ воспитывать дисциплину, ответственность за результат команды, уважение к соперникам и правилам;
- ✓ развивать волевые качества: целеустремлённость, самоконтроль, умение справляться с волнением в соревнованиях;
- ✓ прививать ценности здорового образа жизни и регулярных тренировок.

Развивающие (метапредметные):

- ✓ развивать координацию движений, ловкость, выносливость, глазомер;
- ✓ формировать умение анализировать игровую ситуацию и принимать решения;
- ✓ совершенствовать общую и специальную физическую подготовку.
- ✓ совершенствовать скоростно-силовые качества и специальную выносливость;
- ✓ формировать умение анализировать игровую ситуацию, выбирать оптимальную тактику, корректировать технику по ходу тренировки.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 14–16 лет без специальной спортивной подготовки, но с допуском врача к занятиям физической культурой. Допускается разный уровень физической подготовленности: упражнения и задания дифференцируются по сложности. Оптимальная наполняемость группы 15-25 человек.

Актуальность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Игра в городки» позволяет не только последовательно решать задачи физического

воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, но и возрождать, прививать интерес к национальным видам спорта. Городки – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков. Не секрет, что обучающиеся дома большую часть времени проводят в статическом положении (за столами, у телевизора, играя в тихие игры). Это увеличивает статическую нагрузку на определённые группы мышц и вызывает их утомление. Снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, плоскостопие, задержку возрастного развития, быстроты, ловкости, координации движений, выносливости, гибкости и силы.

А приобщение ребёнка к спорту через игру «Городки» даёт закаливание организму, развивает физические качества, повышает активность, воспитывает чувство коллективизма.

Удовлетворение, возникающее в результате преодоления возникающих трудностей различного характера, способствует развитию волевых усилий, обогащению двигательного и жизненного опыта.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. систематические занятия городошным спортом позволяют поправить здоровье, развить и реализовать таланты, заложенные в детях природой.

Отличительной особенностью программы является то, что, получая знания об игре, обучающиеся сразу могут их использовать, пробовать свои силы и соревноваться друг с другом.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена сочетанием оздоровительного, образовательного, воспитательного и социокультурного эффектов, а также точным соответствием психофизиологическим особенностям подростков 14–16 лет.

Координационные способности и глазомер — городошный спорт напрямую тренирует эти качества: чтобы выбить фигуру, нужно точно рассчитать траекторию, силу и вращение биты.

Способность к анализу и планированию — игра требует тактического мышления: какую фигуру выбивать первой, с какой позиции бросать, как распределить силы в серии бросков. Это развивает метапредметные умения (анализ, прогнозирование, коррекция действий).

Потребность в признании и социальной значимости — соревновательные и судейские элементы программы (мини-турниры, ведение протоколов, судейство) дают подросткам возможность проявить себя не только как спортсменам, но и как организаторам и экспертам, что повышает самооценку и мотивацию.

Формирование волевой регуляции — в городошном спорте результат не всегда достигается сразу: бросок может не получиться из-за мельчайшие ошибки в технике. Это учит подростков терпению, умению работать над ошибками,

сохранять концентрацию в стрессовых ситуациях — важные навыки для учебной и будущей профессиональной деятельности.

Оздоровительный и развивающий эффект.

Коррекция двигательного дефицита. Подростки всё чаще ведут малоподвижный образ жизни; занятия городками компенсируют недостаток двигательной активности, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают осанку и общую физическую работоспособность.

Развитие специфических физических качеств. В процессе тренировок формируются сила хвата, устойчивость стойки, координация «глаз-рука», скоростно-силовые качества — всё это полезно не только для городошного спорта, но и для других видов двигательной активности.

Профилактика функциональных нарушений. Регулярные занятия с правильной техникой броска и адекватной нагрузкой способствуют гармоничному физическому развитию, снижают риск травм и перегрузок.

Воспитательный и социализирующий потенциал.

Формирование культуры честной игры. Строгое соблюдение правил, уважение к соперникам и судьям, умение достойно принимать как победу, так и поражение — ключевые воспитательные задачи программы.

Развитие командных навыков. Даже при индивидуальном характере броска игра часто проходит в командном формате: участники обсуждают тактику, поддерживают друг друга, учатся распределять роли и нести ответственность за общий результат.

Патриотическое и культурно-историческое воспитание.

Городки — традиционная русская игра с многовековой историей. Знакомство с ней формирует у подростков чувство причастности к национальной культуре, уважение к спортивным традициям страны.

Образовательные и профориентационные возможности.

Интеграция теории и практики. Теоретические знания (правила, терминология, история) сразу применяются на площадке, что повышает их усвояемость и практическую значимость.

Проектная и исследовательская деятельность. Задания по анализу техники бросков, подготовке докладов об истории городков, оформлению информационных стендов развивают навыки самостоятельной работы, поиска и обработки информации, публичных выступлений.

Ранняя профориентация. Элементы судейства и организации соревнований дают подросткам представление о профессиях в сфере физической культуры и спорта (тренер, судья, организатор мероприятий), помогают определиться с дальнейшим образовательным маршрутом.

Социальная значимость и востребованность.

Доступность и инклюзивность. Городки не требуют дорогостоящего инвентаря или специализированных площадок; заниматься можно как на улице, так и в зале. Программа подходит для детей с разным уровнем физической подготовки (при наличии медицинского допуска).

Альтернатива «цифровому досугу». Активные занятия на свежем воздухе или в спортивном зале формируют привычку к здоровому образу жизни, снижают зависимость от гаджетов.

Содействие социальной адаптации. Участие в совместных тренировках и турнирах помогает подросткам выстраивать позитивные отношения со сверстниками, преодолевать тревожность и неуверенность, развивать эмоциональный интеллект.

Таким образом, программа «Игра в городки» педагогически целесообразна, поскольку комплексно решает задачи физического, интеллектуального, нравственного и социального развития подростков 14–16 лет, соответствует современным образовательным стандартам и потребностям общества в формировании здоровой, активной и социально ответственной молодёжи.

Формы обучения: очная.

Формы занятий: фронтальная, групповая.

Формы занятий подобраны с учётом специфики городского спорта и возрастных особенностей подростков: они сочетают физическую нагрузку, освоение техники, тактическое мышление и социализацию.

Теоретические формы занятий

Используются для освоения правил, терминологии, истории и основ судейства. Проводятся в начале или конце тренировки (10–15 минут), либо как отдельные тематические блоки.

Беседа с демонстрацией. Педагог объясняет тему (например, «Виды фигур в городках») и сразу показывает на схеме или на площадке.

Мини-лекция с визуальными материалами. Используются плакаты, карточки с фигурами, презентации, фрагменты соревнований.

Разбор видеозаписей. Просмотр и обсуждение техники бросков (своих и профессиональных игроков): анализ ошибок, удачных решений, разных стилей.

Тестовые и игровые проверки знаний. Викторины, кроссворды по терминологии, «угадай фигуру по описанию», экспресс-опросы для закрепления материала.

Практические формы занятий

Основная часть программы: отработка техники, развитие физических качеств, игровые и соревновательные элементы.

Имитационные упражнения без биты. Отработка стойки, замаха, переноса веса, движения руки по траектории — это снижает риск ошибок при реальных

бросках.

Упражнения с битой в медленном темпе. Контроль хвата, положения кисти, фазы «хлёста», выпуска биты. Часто выполняются перед зеркалом или под видеозапись.

Броски по мишеням и ориентирам. Развитие глазомера: выбивание условных целей, попадание в квадрат, выбивание одиночных городков с разных дистанций.

Отработка выбивания конкретных фигур. Поэтапная работа: построение фигуры, анализ уязвимых мест, серия бросков, разбор результатов.

Специальные комплексы ОФП и СФП. Упражнения на силу хвата, устойчивость стойки, координацию и скоростно-силовые качества (набивные мячи, гимнастические палки, работа с эспандером и т. п.).

Игровые и командные формы занятий

Поддерживают мотивацию, развивают тактическое мышление, учат взаимодействию.

Соревновательные формы занятий

Позволяют оценить прогресс, научиться справляться с волнением, увидеть практический смысл тренировок.

Контрольные серии бросков. Фиксируется количество попаданий или бросков на выбивание фигуры; результаты заносятся в личный лист учёта прогресса.

Мини-турниры внутри группы. Проводятся регулярно (раз в 2–4 недели) по круговой или олимпийской системе.

Матчевые встречи с другими группами/школами. Расширяют соревновательный опыт, дают возможность сравнить уровень подготовки.

Зачётные испытания. Форма итоговой или промежуточной аттестации: построить и выбить набор фигур, продемонстрировать технику броска, ответить на вопросы по правилам.

Организационные варианты проведения занятий

В зависимости от условий и задач, занятия могут быть организованы в разных форматах:

Комбинированное занятие (наиболее частый вариант): 10–15 минут теории/разбора, 25–30 минут технической работы, 10–15 минут игры или мини-соревнования.

Тренировочное занятие — акцент на отработку техники и СФП, минимум теории, максимум повторений и контроля качества.

Игровое занятие — основная часть посвящена учебным играм и эстафетам, техника корректируется «по ходу» в игровых ситуациях.

Контрольное занятие — сдача нормативов, зачётные серии бросков, мини-турнир, подведение итогов.

Выездное занятие — посещение городошной площадки другого учреждения, участие в открытом турнире, экскурсия в спортивный музей.

Особенности организации образовательного процесса.

Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом и содержанием программы дополнительного образования, и предполагает

теоретическую и практическую составляющую, что и определяет форму проводимого занятия.

Формы организации обучающихся на занятии

Фронтальная: объяснение и показ для всей группы (например, разбор новой фигуры).

Подгрупповая: 3–5 человек отрабатывают броски под контролем педагога; остальные выполняют вспомогательные задания (построение фигур, судейство, ОФП).

Индивидуальная: персональная коррекция техники, работа над типичными ошибками конкретного подростка.

Парная: взаимоконтроль и взаимопомощь (один бросает — другой наблюдает и отмечает ошибки по чек-листу).

Командная: работа в составе 4–6 человек над общей задачей (тактика, эстафета, турнир).

Состав группы **постоянный**; занятия **групповые**.

Режим занятий: один раз в неделю по два академических часа, которые составляют 45 минут с перерывом в 15 минут между занятиями.

Уровень программы: стартовый.

Объем и срок освоения программы – программа стартового уровня рассчитана на 1 год обучения.

Программа обучения предусматривает возраст обучающихся 14 - 16 лет с учетом установленной продолжительностью учебного года - 72 часа.

Количество учебных недель – 36.

Учебные занятия проводятся в течение учебного года, включая каникулярное время.

Срок освоения программы – сентябрь - май.

Программа может осуществляться на основе использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных.

Формы аттестации/контроля

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

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

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

Формы контроля

Проверка выполнения программы обучающимися осуществляется в форме входного, текущего, промежуточного и итогового контроля (педагогическое

наблюдение, опрос, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, итоговая сдача нормативов, тестирование).

Формы проведения контроля

входной – выявляет подготовленность группы детей к физической подготовленности;

текущий контроль – систематическая проверка развития физической подготовленности;

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

итоговый контроль – выполнения разученных элементов на чистоту выполнения.

Формы проведения промежуточной аттестации

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

Результативность обучения определяется по результатам городошных турниров.

**Раздел № 2. УЧЕБНЫЙ
ПЛАН 1-го года обучения
(72 часа)**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Аудиторные часы			Форма аттестации/ контроля
		Всего часов	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка.	4	2	2	Беседа. Устный опрос. Практика.
2.	История игры в городки.	6	3	3	Педагогическое наблюдение. Практика.
3.	Современная игра в городки.	10	5	5	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Практика.
4.	Организация тренировочного процесса. Игровая подготовка.	42	2	40	Групповые, индивидуальные учебно- тренировочные занятия.
5.	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	10	2	8	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Соревнование.
	Всего часов:	72	14	58	--/--

Раздел № 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Всего учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	36	72	1 раз в неделю по 2 академическому часу (45 минут)

Календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные, психофизические особенности обучающихся, отвечает требованиям охраны жизни, здоровья и нормам СанПиНа.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором учреждения, включая каникулярное время.

Раздел № 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.

Теория: Занятие беседа, тренировка. Введение, знакомство с правилами работы объединения. Занятие-рассказ, беседа о зарождении игры «городки» в России, история развития городошного спорта в СССР. Проведение инструктажа по технике безопасности.

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

Раздел 2. История игры в городки.

Теория: Познакомить с русской народной игрой городки, историей ее возникновения, развивать умение различать, называть и строить фигуры.

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

Упражнения для шеи и туловища;

Упражнения для всех групп мышц;

Упражнения для развития силы;

Упражнения для развития быстроты;

Упражнения для развития гибкости;

Упражнения для развития ловкости;

Упражнения типа «эстафета»;

Упражнения для развития общей выносливости.

Раздел 3. Современная игра в городки.

Теория: Упрощённые правила игры, техника броска городошной биты, городошная площадка и инвентарь.

Практика:

Упражнения для развития игровой ловкости;

Упражнения для развития специальной выносливости;

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств;

Блок методических приёмов для начального обучения и совершенствования техники специальных бросков с полукона;

Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона;

Снятие первичных физических показателей, силовая подготовка, отработка бросков, тактика игры, контрольные нормативы;

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

Раздел 4. Организация тренировочного процесса. Игровая подготовка.

Теория: Хват ручки биты Упражнения:

выполнение свободного мелкого и свободного среднего хвата в замок;

проведение руки с битой по траектории в супинированном положении.

Исходное положение Упражнения:

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

Практика: Техника основного броска с полукона Упражнения:

имитация техники броска в целом, без биты, в медленном темпе, с акцентом на узловых моментах, со зрительным контролем;

имитация техники броска в среднем темпе, без биты и без зрительного контроля;

выполнение «проводки» по движению с битой и со зрительным контролем формы целостного броска;

выполнение имитации техники броска с битой, в медленном темпе, без зрительного контроля и выпуска биты;

выполнение техники броска биты в среднем темпе, с выпуском ее в «квадрат».

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

Раздел 5. Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Теория: в процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

приобретение тактических знаний;

формирование тактического мышления;

усвоение тактических навыков и умений.

Общие и специальные знания по тактике городошного спорта составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладения тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач.

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

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

Раздел № 5. ВОСПИТАНИЕ

Воспитание в рамках программы реализуется не как отдельный блок, а через саму спортивную деятельность: правила игры, тренировочный процесс, командное взаимодействие и соревновательную практику.

Ключевые направления воспитания

Нравственно-этическое воспитание

Что формируется: честность, уважение к сопернику, умение достойно принимать результат, ответственность за свои действия.

Как реализуется:

Строгое соблюдение правил. На каждой игре педагог акцентирует: победа, добытая нарушением правил, обесценивается. Подростки учатся фиксировать ошибки не только у соперников, но и у себя.

Роли судей и секретарей. Часть группы регулярно выполняет судейские функции: фиксируют броски, следят за техникой, ведут протокол. Это развивает объективность и понимание ценности справедливой игры.

Ритуалы начала и окончания игры. Приветствие команд, рукопожатие после партии, благодарность соперникам и судьям — эти простые действия формируют культуру спортивного поведения.

Гражданско-патриотическое и культурно-историческое воспитание

Что формируется: чувство причастности к отечественной культуре, уважение к традициям, интерес к истории родного края.

Как реализуется:

Тематические блоки по истории городков. Короткие рассказы и презентации о том, как в городки играли в разные эпохи, какие известные личности увлекались этой игрой, как развивался городошный спорт в России.

Краеведческие мини-проекты. Например, «Городки в моём городе: было и стало», «Известные городошники нашего региона». Подростки собирают интервью, фотографии, архивные сведения.

Связь с народными традициями. Педагог показывает, что городки — не просто спорт, а часть широкой культуры подвижных народных игр, где важны коллективность, честность и мастерство.

Воспитание волевых и регулятивных качеств

Что формируется: самоконтроль, целеустремлённость, умение работать над ошибками, стрессоустойчивость, способность планировать и оценивать свои действия.

Как реализуется:

Постановка индивидуальных целей. В начале цикла занятий каждый подросток формулирует личную цель: «улучшить точность бросков», «освоить выбивание фигуры „Письмо“», «снизить количество штрафных бросков». В конце цикла проводится рефлексия: что получилось, что помешало, какие шаги предпринять дальше.

Работа с неудачами. После неудачных бросков или проигрыша в мини-турнире педагог организует короткий разбор: «Что именно пошло не так? Где была ошибка в стойке/замахе? Что можно скорректировать в следующий раз?» Такой подход учит воспринимать ошибку как источник информации, а не как повод для разочарования.

Контроль эмоционального состояния. Простые приёмы саморегуляции: короткая пауза перед броском, мысленное проговаривание последовательности действий, фиксация дыхания. Это помогает подросткам учиться управлять волнением и сохранять концентрацию.

Социально-коммуникативное воспитание

Что формируется: умение работать в команде, распределять роли, поддерживать товарищей, конструктивно разрешать конфликты. Как реализуется:

Командные эстафеты и игровые задания. В таких упражнениях успех зависит от слаженности действий всех участников. Подростки учатся договариваться, распределять обязанности, подбадривать друг друга.

Взаимоконтроль в парах. Один бросает — второй по чек-листу отмечает ошибки в технике. Такой формат развивает внимательность, уважительную обратную связь, умение формулировать замечания без агрессии.

Обсуждение тактики. Перед мини-турниром команда совместно решает, в каком порядке будут бросать участники, на какие фигуры сделать упор, как распределить силы. Это тренирует навыки аргументации и принятия коллективных решений.

Формирование культуры здорового образа жизни

Что формируется: понимание ценности здоровья, привычка к регулярной физической активности, навыки самоконтроля нагрузки.

Как реализуется:

Обязательная разминка и заминка. Педагог объясняет, зачем нужны эти этапы, как они защищают от травм и улучшают спортивные результаты. Подростки постепенно учатся подбирать упражнения для разогрева и восстановления.

Мониторинг самочувствия. В начале занятия педагог спрашивает о самочувствии, при необходимости корректирует нагрузку. Это формирует ответственное отношение к собственному здоровью.

Просветительские беседы. Короткие обсуждения на темы: «Как физическая активность влияет на учёбу и настроение», «Почему важно чередовать нагрузки и отдых», «Как гаджеты и малоподвижность влияют на координацию и глазомер».

Практические приёмы и инструменты воспитания

Чек-листы самоконтроля. Подростки фиксируют свои показатели: количество точных бросков, ошибки в технике, самочувствие. Это учит планированию и объективной оценке прогресса.

Рефлексия в конце занятия. 3–5 минут на ответы на вопросы: «Что у меня сегодня получилось лучше всего?», «Какая ошибка повторялась чаще?», «Что я сделаю на следующей тренировке, чтобы улучшить результат?».

Доска достижений и благодарности. На стенде отмечаются личные успехи

(например, «Лучший бросок недели»), а также фиксируются благодарности от команды: «Спасибо за помощь в разборе тактики», «Спасибо, что подбодрил после неудачного броска». Это укрепляет позитивную атмосферу и мотивацию.

Правила группы. В начале года вместе с подростками формулируются простые правила: «Уважаем мнение каждого», «Помогаем, а не критикуем», «Соблюдаем технику безопасности». Правила размещаются на видном месте и регулярно актуализируются.

Возрастная специфика: как учитывать особенности подростков 14–16 лет

Потребность в признании. Публичное признание даже небольших успехов (например, «Сегодня у тебя заметно улучшилась стойка») повышает мотивацию и самооценку.

Стремление к самостоятельности. Подросткам важно давать возможность принимать решения: выбирать упражнения для разминки, предлагать варианты тактики, вести часть разминки.

Чувствительность к несправедливости. Чёткие, прозрачные и одинаковые для всех правила, и критерии оценки помогают избежать конфликтов и формируют доверие к педагогу.

Эмоциональная нестабильность. В дни повышенной возбудимости или усталости стоит делать акцент на спокойных заданиях: разбор техники по видео, подготовка проекта, судейство.

Ожидаемые воспитательные результаты к концу года

Подростки проявляют уважение к правилам и соперникам, умеют достойно принимать как победу, так и поражение.

Демонстрируют способность ставить личные цели, отслеживать прогресс и корректировать действия.

Проявляют инициативу в организации командных действий, поддерживают товарищей, умеют конструктивно обсуждать тактику.

Понимают ценность регулярной физической активности и соблюдают базовые принципы безопасного тренировочного процесса.

Испытывают интерес к отечественной спортивной культуре и могут рассказать о традициях игры в городки.

План воспитательных мероприятий учебного года

№ п/п	Название мероприятия	Форма проведения	Сроки проведения
1	«Знакомство». Беседа «Правила поведения в образовательном учреждении и в кружке»	Тематическая беседа	на первом занятии в группе
2	Беседа «Соблюдай правила дорожного движения»	Профилактическая беседа	сентябрь текущего учебного года
3	Международный день пожилого человека	Тематическая беседа	октябрь текущего учебного года

4	Международный день учителя	Тематическая беседа	октябрь текущего учебного года
5	Беседа «Экология и энергосбережение»	Тематическая беседа, викторина	октябрь текущего учебного года
6	День народного единства	Тематическая беседа, познавательная программа	ноябрь текущего учебного года
7	Международный день толерантности	Тематическая беседа	ноябрь текущего учебного года
8	День матери в России	Тематическая беседа	ноябрь текущего учебного года
9	День героев Отечества	Тематическая беседа	декабрь текущего учебного года
10	День Конституции Российской Федерации	Тематическая беседа	декабрь текущего учебного года
11	«Новый год – у ворот!» История новогодних праздников	Тематическая беседа, познавательно-игровая программа	декабрь текущего учебного года
12	Профилактика гриппа и ОРВИ	Профилактическая беседа	в течение декабря-февраля текущего учебного года
13	День защитника Отечества	Познавательно-игровая программа	февраль текущего учебного года
14	Международный женский день	Познавательно-игровая программа	март текущего учебного года
15	Всемирный день Земли	Тематическая беседа, викторина	март текущего учебного года
16	Всемирный день здоровья	Тематическая беседа, викторина	апрель текущего учебного года
17	День космонавтики	Познавательная программа	апрель текущего учебного года

18	День Победы. Акция «Георгиевская ленточка»	Тематическая беседа, участие в акции	май текущего учебного года
19	Международный день семьи	Познавательная программа	май текущего учебного года
20	Профилактика гриппа и ОРВИ	Профилактическая беседа, памятка	в эпидсезон

Раздел № 6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По итогам 1-го года обучения в рамках дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Игра в городки» обеспечивается достижение обучающимися следующих результатов:

Результаты представлены по трём ключевым блокам: предметные, метапредметные и личностные. Они соотнесены с видами деятельности и формами контроля, предусмотренными программой.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения и развития игры в городки в России, ключевые этапы становления городошного спорта;
- терминологию городошного спорта (названия фигур, элементов броска, зон площадки и т. п.);
- правила современного городошного спорта, требования к инвентарю и площадке, регламент проведения соревнований;
- основы техники безопасности и правила оказания первой помощи при типичных спортивных травмах.

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять комплекс разминки и заминки, подбирать упражнения с учётом предстоящей нагрузки;
- занимать устойчивую стойку, выполнять хват биты, замах и выпуск биты с кона (13 м) и полукона (6,5 м);
- строить и выбивать не менее 10–12 основных фигур («Пушка», «Колодец», «Звезда», «Вилка», «Стрелка», «Серп», «Тир», «Письмо» и др.) с соблюдением регламента;
- оценивать траекторию и вращение биты, корректировать технику броска по ходу серии;
- вести судейство мини-турнира: фиксировать результаты, следить за соблюдением правил, заполнять протокол, корректно применять штрафные санкции;
- организовывать и проводить учебную игру по упрощённым правилам с учётом возрастных и физических возможностей участников.

Показатели достижения: успешная сдача нормативов по точности бросков, безошибочное построение и выбивание фигур на контрольном зачёте, корректное судейство в мини-турнире, правильные ответы на тестовые и устные вопросы по теории.

Метапредметные результаты

Регулятивные умения:

- ставить индивидуальные цели на тренировочный цикл и отслеживать прогресс по объективным показателям (количество точных бросков, число бросков на фигуру, динамика ошибок);
- планировать свои действия в игре (очередность выбивания фигур,

распределение сил в серии), корректировать тактику по ходу партии;

- адекватно оценивать причины успеха или неудачи, формулировать шаги по устранению типичных ошибок;

- регулировать эмоциональное состояние в стрессовых ситуациях (перед броском, в концовке партии) с помощью освоенных приёмов самоконтроля.

Познавательные умения:

- анализировать видеоматериалы и собственные записи (фото/видео бросков) для выявления технических ошибок;

- сравнивать разные варианты техники броска и выбирать наиболее подходящий с учётом индивидуальных особенностей;

- работать с источниками информации при подготовке мини-проектов (поиск сведений об истории городков, известных спортсменах, региональных турнирах), структурировать и презентовать материал.

Коммуникативные умения:

- договариваться о распределении ролей в команде (кто бросает первым, кто ведёт протокол, кто отвечает за инвентарь);

- давать и принимать конструктивную обратную связь по технике броска, используя нейтральный язык и чек-листы;

- совместно обсуждать тактику игры, аргументировать свою точку зрения и учитывать мнение партнёров;

- соблюдать нормы спортивного этикета: корректно взаимодействовать с соперниками и судьями, достойно принимать результат.

Показатели достижения: ведение дневника самоконтроля, защита мини-проекта, участие в командных обсуждениях тактики, корректная работа в роли судьи/секретаря, демонстрация приёмов саморегуляции в соревновательной ситуации.

Личностные результаты

- сформированность ценностного отношения к здоровью и физической активности. Подростки понимают важность регулярных тренировок, соблюдают правила техники безопасности, умеют дозировать нагрузку и прислушиваться к самочувствию;

- развитие волевых качеств. Проявляется в способности продолжать работу над техникой даже при временных неудачах, в умении сохранять концентрацию в напряжённых игровых эпизодах, в готовности выполнять «рутинную» работу (повторения, имитации, СФП);

- гражданская идентичность и уважение к традициям. Обучающиеся проявляют интерес к отечественной спортивной культуре, могут рассказать об истории городков и их значении в российской спортивной традиции, уважительно относятся к правилам и ритуалам игры;

- социальная зрелость и ответственность. Подростки берут на себя роли организаторов и судей, помогают новичкам, соблюдают договорённости группы, проявляют эмпатию к товарищам в ситуациях неудачи;

- позитивная самооценка и уверенность в своих силах. Обучающиеся видят реальный прогресс (улучшение точности, освоение новых фигур), что укрепляет веру в собственные возможности и мотивацию к дальнейшему развитию;

Показатели достижения: участие в открытых турнирах и выездных мероприятиях, инициативность в организации командных действий, готовность помогать другим, стабильное посещение занятий, демонстрация навыков саморегуляции и самоконтроля, положительные отзывы сверстников и педагога.

Уровни освоения результатов

Базовый уровень: обучающийся уверенно выполняет основные элементы техники, знает и применяет правила в учебных играх, участвует в мини-турнирах, проявляет интерес к занятиям, соблюдает нормы поведения и безопасности.

Повышенный уровень: стабильно демонстрирует высокую точность бросков, самостоятельно корректирует технику, активно участвует в судействе и организации игр, проявляет инициативу в проектной деятельности, помогает новичкам, уверенно действует в соревновательных условиях.

Продвинутый уровень: владеет вариативными способами броска, способен анализировать сложные игровые ситуации и предлагать тактические решения, организует мини-турниры и проводит разминку для группы, демонстрирует устойчивую мотивацию к продолжению занятий и участию в соревнованиях вне программы.

Раздел № 7. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Кадровое обеспечение

Разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Городошный спорт» осуществляется педагогом дополнительного образования, имеющим высшее образование и профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, в соответствии с Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», а также постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Педагог, реализующий программу, должен регулярно (1 раз в три года) проходить курсы повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение

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

- учебный методический кабинет №11 с наглядными пособиями;
- школьная доска, столы, стулья, ноутбук;
- шкаф для хранения спортивного инвентаря;
- методическая литература;
- городошная спортплощадка (спортивный зал);
- информационный стенд «Городки», плакаты;
- аптечка для оказания первой помощи.

Дидактический материал

- демонстрационные таблицы «Городошные фигуры»

А. Основной игровой инвентарь

Для группы из 15 человек нужен комплект, который позволит одновременно заниматься нескольким подгруппам и закроет риски потерь и поломок.

1. Городошные биты — 6–8 штук (3–4 комплекта). Оптимальные параметры: длина 90–100 см, вес 2–3 кг. Материал — дерево либо композит. Обязательно заложите 1–2 биты как резервные: они быстро изнашиваются и могут повреждаться при ударах о твёрдые поверхности.

2. Городки (рюхи) — 3–4 набора по 5 штук плюс 10–15 запасных городков. Запас критически важен: городки раскалываются от ударов и часто теряются. Желательно, чтобы запасные были из той же партии — так сохранится одинаковый вес и баланс.

3. Облегчённые (тренировочные) городки — 1 набор. Нужны специально для занятий в спортзале, работы с новичками и отработки техники без риска повредить помещение или получить травму.

Б. Инвентарь для физической подготовки и имитации техники

Эти средства позволяют всей группе заниматься одновременно, даже если игрового инвентаря не хватает, и снижают травмоопасность на этапе обучения.

1. Гимнастические палки — 15 штук. Используются для имитации броска, отработки стойки, хвата, замаха и переноса веса без реальной биты. Позволяют

педагогу сразу видеть ошибки у всей группы.

2. Набивные мячи (медболы) весом 1–2 кг — 6–8 штук. Развивают силу хвата и координацию, имитируют усилие при броске биты.

3. Кистевые эспандеры — 12–15 штук. Дают возможность индивидуально тренировать хват — это напрямую влияет на контроль биты и точность броска.

4. Скакалки — 12–15 штук. Применяются на разминке, развивают ритм, координацию и выносливость.

5. Гимнастические маты — 4–6 штук. В зале маты используют для безопасности (смягчают падения), а также для обозначения зон и ограничения сектора броска.

В. Средства разметки и мишени

Позволяют адаптировать игру под спортзал и улицу, а также тренировать точность без реального инвентаря.

1. Цветная клейкая лента (ПВХ) — 3–4 рулона. Ею быстро размечают «город» (квадрат 2×2 м), линии кона и полукона. Лента удобна тем, что её можно переносить между залом и улицей, а при необходимости — легко заменить.

2. Обручи — 4–6 штук. Используются как мишени для тренировки точности: задача — попасть условным снарядом в зону или выбить обруч. Хорошо вписываются в эстафеты и игровые задания.

3. Лёгкие стойки или конусы — 8–10 штук. Обозначают безопасные коридоры броска, зоны ожидания, станции круговой тренировки. Яркие цвета помогают педагогу и детям лучше видеть границы.

4. Плоские мишени (щиты, картонные квадраты) — 4–6 штук. Позволяют отрабатывать точность без бит и городков, подходят для эстафет и соревновательных заданий.

Г. Измерительные и вспомогательные средства

1. Рулетка — 1 штука. Нужна для контроля разметки площадки, проверки дистанций и фиксации результатов (например, дальности разбега или расстояния до мишени).

2. Секундомер — 1–2 штуки. Используется для контроля времени выполнения упражнений, эстафет, серий бросков.

3. Свистки — 2 штуки. Позволяют управлять группой в шумном зале или на улице, подавать сигналы «старт/стоп» и экстренно останавливать опасные ситуации.

Д. Площадки и места проведения

1. Спортзал. Основное место в холодное время и при плохой погоде. В зале обязательно сокращают дистанцию броска до 4–6 м, используют лёгкие/тренировочные городки и мишени, строго контролируют сектор броска и зону ожидания. Все броски выполняются только по команде педагога.

2. Пришкольная территория (асфальт, бетон, стадион). Основное место в тёплое время года. Здесь делают полную разметку: «город» 2×2 м, линия кона на 13 м, полукона на 6,5 м. Используют стандартный инвентарь, по возможности организуют ветрозащиту по периметру.

3. Кабинет или рекреация. Используются для теории, разбора видео, судейской практики и проектной работы. Достаточно ноутбука/планшета, доски для схем и

места для хранения плакатов и шаблонов документов.

Методическое обеспечение программы

Особенности организации образовательного процесса

Форма организации проведения образовательного процесса - очная.

Методы обучения

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

- ✓ уточнение, вопросы к детям.
- ✓ показ (демонстрация техники броска).
- ✓ изучение техники безопасности в игре «Городки» (заучивание правил поведения во время игры, правил обращения с битой).
- ✓ разучивание (хват ручки биты, исходное положение при броске; замах (заведение биты назад в группировке); хлест в фазе выброса; разгон и выброс биты; техника «связки» двух фаз: замаха и разгона, техника основного броска с полукона и др).
- ✓ моделирование проблемных ситуаций в игре (ситуации преодоления страха, волнений, неприятных ощущений).
- ✓ закрепление (отработка двигательных навыков бросков биты)
- ✓ оттачивание навыков владения основными техниками броска (метание биты с расстояния 4-х метров).
- ✓ совершенствование бросков с полукона и кона.
- ✓ оценка игровой деятельности, подчеркивая эффективность и высокий потенциал каждого ребенка.
- ✓ игровой.

Методы воспитания:

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

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Формы организации учебных занятий

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

Педагогические технологии

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

- ✓ личностно-ориентированные технологии;
- ✓ технология развивающего обучения;
- ✓ технология индивидуализации обучения;
- ✓ технология группового обучения;
- ✓ технология проблемного обучения;

- ✓ здоровье сберегающая технология;
- ✓ технология игровой деятельности;
- ✓ технология развития ассоциативно-образного мышления;
- ✓ коммуникативная технология обучения;
- ✓ информационно-коммуникативная технология.

Алгоритм учебного занятия

Занятие, как правило, состоит из трёх частей:

I. Организационный момент

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

II. Основная часть

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

III. Заключение

Рефлексия, подведение итогов занятия, анализ работ.

Методические и дидактические материалы

Методический и дидактический материал

В процессе обучения используются методический и дидактический материал:

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

Наглядный материал

Используется наглядный материал следующих видов:

- схематический: схемы, рисунки, шаблоны;
- картинный и картинно-динамический: иллюстрации, фотоматериалы;
- дидактические пособия: задания для устного опроса, практические задания;
- интернет-ресурсы.

Интернет-ресурсы

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

Методы обучения

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

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

Методы воспитания:

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

Методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками:

- целостное упражнение;
- расчлененное упражнение.

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

Программа обеспечена методическими видами продукции — разработки занятий, бесед, практических занятий, презентации.

Раздел № 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Духанин В.М. «Городошный спорт. Основные понятия. Техника и тактика игры» Краснодарский край Россия 2004 год
2. Никитин Н.Л. «Городки» Мурманск 1990 год
3. Семёнов С.С. «Городки: от новичка до мастера» М. ФиС, 1982год.
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», методические рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 г.
5. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004 г.
6. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учебное пособие для студентов высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 г.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры: Методическое пособие. – М.: Издательство НЦЭНАС, 2005.
8. Техника игры в городки. [avangardsport.at.ua>blog...v_gorodki/2012-06-06-82](http://avangardsport.at.ua/blog...v_gorodki/2012-06-06-82)
Городки.
9. Правила соревнований. Правила игры в городки. [gorodki.info>rules.htm](http://gorodki.info/rules.htm)
10. Методика обучения технике броска в игре городки для начинающих. [gorodki195sk.ucoz.ru>publ/metodika...v_igre_gorodki...](http://gorodki195sk.ucoz.ru/publ/metodika...v_igre_gorodki...)

Список литературы для обучающихся и родителей:

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

Раздел № 9. ПРИЛОЖЕНИЯ

9.1. Оценочные материалы

Стартовый уровень (1-й год обучения)

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

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

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

№ п/п	Упражнения	Оценка	12лет	13 лет	14 лет
1	Бег 30 м (сек.)	5	4,9	4,8	5,6
		4	5,1	5,0	5,8
		3	5,3	5,2	6,0
		2	5,5	5,4	6,2
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	5	7,6	7,6	7,9
		4	8,0	7,9	8,6
		3	9,0	8,9	10,1
		2	9,7	9,4	10,0
3	Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	1380	1450	1220
		4	1280	1340	1120
		3	1180	1240	1030
		2	1090	1130	900
4	Прыжок в длину с места (см)	5	210	220	170
		4	200	210	155
		3	180	200	140
		2	160	170	125
5	Подтягивание (кол-во раз)	5	11	13	14
		4	9	11	12
		3	6	8	9
		2	4	4	7

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

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ

Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми, можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движения движениям:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;
- 3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Начальное разучивание техники движений обеспечивается широким комплексом методов и приемов:

- собственно, наглядной демонстрации техники упражнений;
- ориентирования;
- «прочувствования» движений;
- «фиксации положений»;
- «срочной информации» и др.

На втором этапе широко применяются *методы целостного упражнения* с избирательной отработкой техники движений.

На третьем этапе обучения необходимо, чтобы приобретаемые юными спортсменами двигательные навыки не превращались в динамические стереотипы, поскольку техника движений с возрастом, ростом спортивной квалификации будет существенно изменяться. На этом этапе обучения особенно важно добиться рационального сочетания методов стандартного (*равномерного, повторного* и т.п.) и вариативного (*переменного, игрового* и др.).

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. 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.

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.

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 хлестообразное 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.

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:

Многочисленный показ и объяснение техники всего броска с подробным разбором фазы разгона и выброса. Изучение кинограммы, рисунков и видеозаписей. Демонстрация техники броска с объяснением скоростносиловой 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.

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.

ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

Упражнения:

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

Средства и методы:

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Выделяет 3 этапа совершенствования технического мастерства:

- 1) *поисковый*;
- 2) *стабилизации*;
- 3) *адаптивного (приспособительного) совершенствования*.

Техническая подготовка на **первом этапе** направлена на формирование новой техники соревновательных действий (или ее обновленного варианта), улучшение

предпосылок ее практического освоения, разучивание (или переучивание) отдельных движений, входящих в состав соревновательных действий. На **втором этапе** техническая подготовка направлена на углубленное освоение и закрепление целостных навыков соревновательных действий. На **третьем этапе** техническая подготовка направлена на совершенствование сформированных навыков, увеличение диапазона их целесообразной вариативности (изменчивости), стабильности (устойчивости), надежности, применительно к условиям основных соревнований.

Главными задачами каждого этапа технической подготовки при совершенствовании технического мастерства являются:

1. Достижение высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городского спорта, повышение их эффективности в соревновательных условиях;

2. Частичная перестройка двигательных навыков, совершенствование кинематики или динамики отдельных деталей навыка с точки зрения достижений современной науки и требований спортивной практики.

Для решения первой задачи, как правило, применяются: метод усложнения внешней обстановки, метод упражнения при различных состояниях организма. Для решения второй задачи – метод облегчения условий выполнения технических действий, метод сопряженных воздействий.

Метод усложнения внешней обстановки при выполнении технических приемов реализуется в ряде методических приемов:

1. Методический прием трудных исходных положений и подготовительных действий позволяет избирательно воздействовать на отдельные элементы и группы элементов техники и исправлять ошибки путем создания условий, в которых повторение этих ошибок невозможно или затруднено.

2. Методический прием ограничения пространства для выполнения действий позволяет усложнять условия ориентировки при совершенствовании навыка.

3. Методический прием выполнения действий в необычных условиях предполагает изменения условий тренировки:

- естественных условий: холод, жара, сырость, темнота, ветер;
- инвентаря: утяжеленная или облегченная бита, бита более длинная или более короткая, бита с измененным центром тяжести;
- оборудования: более строгое покрытие игровой зоны, сырая поверхность кона или полукона, укороченный «пригород».

Этот методический прием содействует совершенствованию одной или нескольких характеристик техники (пространственных, временных, динамических и т.д.)

Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий, также реализуется в многообразных приемах;

1. Методический прием выполнения действий в состоянии значительного утомления. В этом случае спортсмену предлагают упражнения на технику после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Этот прием оказывает на центральную нервную систему человека большую нагрузку и требует от него высокой концентрации волевых усилий.

2. Методический прием выполнения действия в состоянии значительного эмоционального напряжения осуществляется введением контрольных, соревновательных и игровых моментов в выполнение упражнений на технику.

3. Методический прием периодического выключения или ограничения зрения позволяет избирательно воздействовать на рецепторноанализаторные компоненты двигательного навыка. В результате, у спортсмена повышается способность к тонкому восприятию и тщательной оценке собственных движений по кинестетическим ощущениям.

4. Методический прием формирования рабочей обстановки настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательной обстановке, стимулирует его активность в процессе совершенствования навыка.

Метод облегчения условий выполнения технических действий состоит из целого ряда методических приемов:

1. Методический прием вычленения элемента действия, например, акцентированное вращательное движение бедер.

2. Методический прием снижения мышечных напряжений позволяет спортсмену более тонко корректировать отдельные движения в двигательном навыке, контролировать координацию движений (по механизму обратной связи), что ускоряет процесс совершенствования. Примером может служить использование облегченной биты.

3. Методический прием дополнительных ориентиров и срочной информации содействует наиболее быстрому овладению необходимой амплитудой, темпом и ритмом движений, активизирует процесс осознания выполняемого действия, например, дополнительная разметка для шага или попадания биты.

Метод сопряженных воздействий реализуется в спортивной тренировке в основном при помощи двух приемов:

1. Методический прием специализированных динамических упражнений основан на взаимном развитии физических качеств и совершенствовании двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений. Например, броски утяжеленной биты.

2. Методический прием специализированных изометрических упражнений предполагает использование изометрических упражнений в определенных суставах, характерных для технического приема.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТОЧНОСТИ ПОЛЕТА БИТЫ, СТАБИЛИЗАЦИИ ОТНОСИТЕЛЬНОЙ СКОРОСТИ ВРАЩЕНИЯ И ПЛОСКОСТИ ВРАЩЕНИЯ БИТЫ

Упражнения:

1. Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.
2. Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2м.
3. Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.
4. Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
5. Выполнение бросков в линию «марки» с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты.
6. Выполнение бросков в лицевую линию с перемещением по полукону для нахождения места разворота биты.
7. Выполнение бросков с полукона в заднюю линию с места разворота биты, с целью «мягкого» приземления биты и скольжения по листу покрытия. Рекомендуются недоброс до линии 20-40 см.
8. Выполнение бросков с полукона с недобросом до линии «марки» 20-40 см и «мягким» приземлением биты.
9. Выполнение бросков с места разворота биты в лицевую линию с «мягким» приземлением биты и последующим скольжением её по листу покрытия.
10. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру задней линии.
11. Выбивание одиночного городка, стоящего на линии «марки»
12. Выбивание одиночного городка, стоящего по центру лицевой линии.
13. Выполнение броска с попаданием биты между двумя стоящими на задней линии, в 1,5 м друг от друга, городками, при условии разворота биты.
14. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на уровне «марки».
15. Выполнение упражнения № 13, городки ставятся на лицевой линии.
16. Выбивание трех городков на задней линии, лежащих торцами друг к другу на расстоянии 10см.
17. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на уровне «марки».
18. Выполнение упражнения № 16, городки ставятся на лицевой линии.
19. Выбивание двух городков, стоящих друг за другом на расстоянии 0,5 м, 1м, 1,5 м, 2м.

20. Выбивание двух городков, лежащих на лицевой линии, торцами друг к другу, на расстоянии 0,2 м, 0,4м, 0,6м, 0,8 м.

21. Выбивание двух городков: первый – на центре лицевой линии, второй – на 0,4 м вглубь «города» и на 0,6 м левее первого.

Средства и методы:

Показ точного броска. Объяснение механизма движения, способствующего точному и стабильному попаданию биты в цель. Индивидуальный анализ точности броска у занимающихся. Контрольные нормативы на точность выполнения бросков занимающимися.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ И РАЦИОНАЛЬНОЙ ВАРИАТИВНОСТИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ, СОСТАВЛЯЮЩИХ ОСНОВУ ТЕХНИКИ ГОРОДОШНОГО СПОРТА, ПОВЫШЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ В СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ УСЛОВИЯХ.

Упражнения:

1. Выполнение броска из положения замаха с заранее выполненным шагом и постановкой концевой биты на пол.
2. Выполнение упражнения № 1, но без постановки концевой биты на пол.
3. Выполнение броска за счет активной работы ног и таза, с сохранением статического положения звеньев верхнего плечевого пояса.
4. Выполнение броска за счет активной работы звеньев плечевого пояса, с пассивным участием ног и таза.
5. Выполнение броска с ограничением глубины замаха.
6. Выполнение броска с ограничением длины шага.
7. Выполнение броска с ограничением подачи плечевого пояса вперед.
8. Выполнение броска с ограничением высоты движения кисти в момент разгона и выброса биты.
9. Выполнение броска с ограничением высоты полета биты.
10. Выполнение броска утяжеленной (облегченной) битой.
11. Выполнение броска более длинной (более короткой) битой.
12. Выполнение броска в «пригород» длиной 0,8 м, 0,6м, 0,4м.
13. Выполнение броска с ненадежных покрытий кона и полукона (земля, песок, мокрая резина).
14. Выполнение броска по жесткому игровому покрытию с «мягким» приземлением биты.
15. Выполнение броска сразу после силовых упражнений.
16. Выполнение бросков биты после упражнений на выносливость.

17. Выполнение бросков биты сразу после скоростно-силовых упражнений.
18. Выполнение бросков биты в присутствии большого количества зрителей.
19. Выполнение контрольных нормативов по выбиванию определенного количества фигур, городков, комбинаций городков.
20. Соревнования на лучший результат, на выигрыш, на лучшую технику броска и т. д.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БИТЫ С КОНА И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Упражнения:

1. Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».
2. Выполнение бросков на дальность.
3. Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).
4. Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.
5. Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.
6. Выполнение бросков с целью совершенствования плотности попадания, точности центровки и «мягкости» приземления биты (броски в лицевую линию, по трем городкам, лежащим на лицевой линии, с различной величиной интервала, броски по лежащим фигурам, по фигуре «Письмо»).
7. Выполнение бросков с целью совершенствования точности попадания по нужным точкам фигуры (броски по стоячим городкам с целью попадания в заданные точки: по основанию, по середине, по верхнему концу городка; броски по фигурам № 9, 11, 13 с целью выбивания их одной битой).
8. Выполнение упражнений зачетного характера (10 бросков по фигуре № 6 – 5 раз выбить одной битой; 6 бросков по фигуре № 11 – выбить 20 городков из 30-ти и т. д.).
9. Соревнования личного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).
10. Соревнования командного характера (партия на 6, 10, 15 фигур).

Средства и методы:

Объяснение и показ особенностей техники броска с кона. Выполнение занимающимися имитационных упражнений. Повторный показ и применение метода текущей информации в момент выполнения упражнений занимающимися.

«Проводка» по движению и применение метода практической помощи в выполнении броска (бросок выполняется тренером руками занимающегося). Объяснение механизма движений, способствующих точному попаданию. Индивидуальный анализ точности попадания биты и «мягкости» её приземления. Контрольные нормативы на точность попадания. Участие в простейших соревнованиях личного и командного характера.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВ С ПОЛУКОНА.

1. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков:

- один городок – по центру лицевой линии, другой – на линии «марки»;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – в полуметре от левой боковой линии на уровне её середины;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – в 0,25 м от левой боковой линии на уровне её середины;
- один городок – по центру лицевой линии, другой – на середине левой боковой линии.

2. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,8 м от ОС с целью выбивания комбинации из двух городков. Расположение городков в комбинации: один городок – по центру лицевой линии, другой – на левой боковой линии, в 0,5 м от задней линии.

3. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,8 м от ОС с целью выбивания передним городком заднего «дуплетом». Расположение городков в комбинации: передний городок находится по центру лицевой линии, задний – в районе правого дальнего угла «города».

4. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,6 – 0,9 м от ОС с целью выбивания трех городков: двух – битой, третьего – городком, направленным ударом биты (п. 17.). Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».

5. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 – 0,7 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,5 м правее стоячего городка «связки».

6. Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 1 – 1,2 м от ОС с целью выбивания комбинации городков, оставшихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты. Расположение городков в

комбинации: городок, лежащий на игровом покрытии, находится на лицевой линии в 0,3 м правее стоячего городка «связки».

7. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии.

8. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.

9. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания трех городков, расположенных по центру задней линии «города» с интервалом 0,1 м.

Средства и методы:

Показ точных бросков. Объяснение в мельчайших деталях элементов техники бросков и механизма точности попадания. Индивидуальный анализ техники бросков занимающихся. Показ точных бросков по комбинациям городков с полукона и тренировка в их выбивании с использованием видео инструкций, показательных соревнований по городошному спорту России. Контрольные нормативы на точность выбивания комбинаций. Работа над ошибками и недочетами в технике.

Приложение 1.

ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

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

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

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

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

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

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

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности

СЛОВАРЬ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТЕРМИНОВ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ

Городок - это цилиндр или правильная восьмигранная призма, изготовленные из древесины, которые используются для построения фигур.

Фигура - это построение из пяти городков, расположенное в "городе".

Бита - это составной стержень с круглым сечением, которым выполняются броски по фигурам и городкам.

Ручка - это деталь, расположенная на конце биты, которая используется для хвата бросающей рукой.

Втулка - это металлическая деталь, которая используется для изготовления биты и располагается между ручкой и концевым стаканом.

Концевой стакан - это металлическая деталь, расположенная на противоположном от ручки конце биты.

Вставка - это деталь из древесины или полимерных материалов цилиндрической формы. Вставки соединяют металлические части биты (втулки и концевой стакан).

Игровое покрытие - это поверхность площадки, покрытая листами металла или поликарбоната, на которой размечается "город" и "пригород".

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

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

Боковые линии "города" - линии, расположенные перпендикулярно лицевой и задней линии.

Задняя линия "города" - линия, соединяющая две боковые линии "города".

Центральная линия "города" - это линия, идущая от середины лицевой линии, перпендикулярно ей до пересечения диагоналей "города"

Линии "марки" - это линии длиной 20 см, расположенные на середине диагоналей "города".

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

Боковые линии "пригорода" - это линии, соединяющие лицевую линию "города" и штрафную линию. Они являются продолжениями диагоналей "города".

Штрафная линия - это линия, не входящая в пределы "пригорода", расположенная параллельно лицевой линии, на расстоянии 1 м от неё и соединяющая две боковые линии "пригорода" между собой.

Штрафная зона - это штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней.

Штрафные отметки - линии длиной 20 см, расположенные по центру "пригорода" параллельно штрафной линии на расстоянии 20 и 40 см от неё.

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

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

Игра - встреча между двумя командами, парами или участниками в рамках соревнований или тренировочных занятий, или показательных выступлений.

"Потерянный" бросок - нерезультативный бросок, выполненный с нарушением Правил, после которого положение городков восстанавливается.

Промех - нерезультативный бросок, при котором не задевает ни один городок.

«Мертвая точка» - положение городка, до которого он катился в одну сторону, а после которого - в противоположную.

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

«Потерянный бросок» 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» 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.

«Город и «пригород» 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).

«Горизонтальная плоскость 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».

Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие.

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

Центровка, 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.

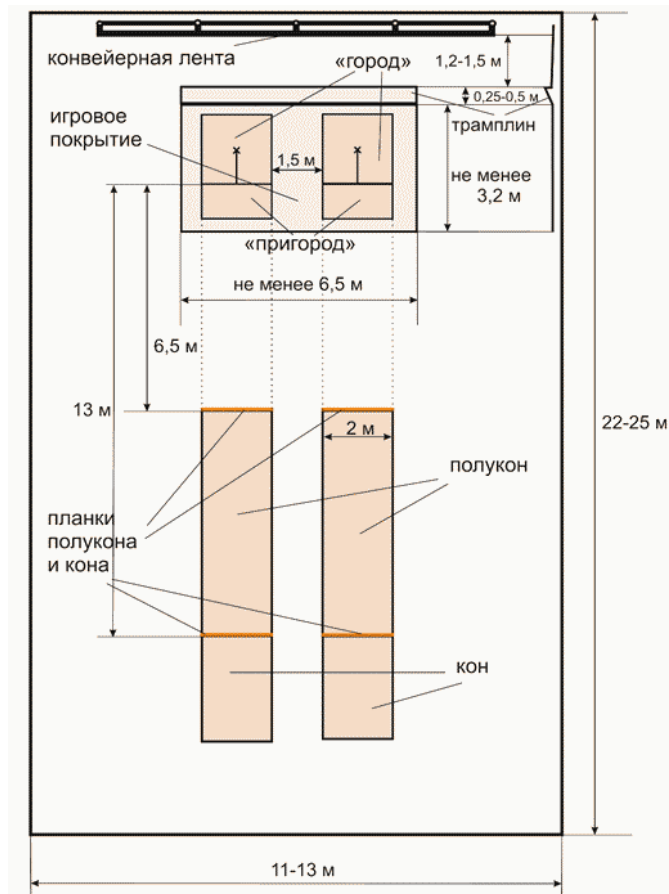
Приземление биты без отскока от поверхности игрового покрытия называется «мягким», с отскоком- «жестким».

Приложение 3.

ГОРОДОШНАЯ ПЛОЩАДКА И ЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

[Правила вида спорта городошный спорт](#)

(Утвержденные приказом Минспорта России от 06.07.2020 N 494)



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

Рис. 11

3.2.3.2. Оборудование городошной площадки:

- игровое покрытие на площади длиной не менее 6,5 м и шириной не менее 3,2 м из металлических или поликарбонатных монолитных листов, или других ударопрочных материалов, обеспечивающих прочную ровную горизонтальную поверхность, на которой белой краской наносятся линии "городов" и "пригородов". Поверхность "городов" и "пригородов" должна быть

строго горизонтальной. Толщина металлического листа - не менее 3 мм. Поликарбонатные монолитные листы рекомендуется использовать только в спортивных залах. Они должны располагаться на твердой ровной поверхности. Толщина поликарбонатных листов - не менее 2 мм. При применении прозрачных поликарбонатных листов разметку можно наносить на поверхность с обратной стороны или на основание под ними. Для игры в спортивных залах разрешается использование других прочных покрытий, обеспечивающих ровную горизонтальную поверхность (фанера, ковролин, линолеум и т.п.);

- отбойная стенка, состоящая из сетки "рабица" с ячейкой не более 45 мм и конвейерной резиноканевой ленты толщиной 8 - 12 мм и шириной 0,8 - 1,4 м, смонтированных на столбах высотой не менее 4,0 м;

- ограждение периметра площадки;

- осветительные приборы для игры в темное время суток;

- фиксированные ограничительные планки высотой 40 - 50 мм на лицевых линиях конов и полуконов;

- навесы для укрытия игроков и секретаря от атмосферных осадков и солнца, огороженные сеткой "рабица" с ячейкой не более 25 мм для обеспечения безопасности участников. Желательно оборудование общего навеса над "городами", "пригородами" и отбойной стенкой, а также навеса над зонами конов и полуконов.

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

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

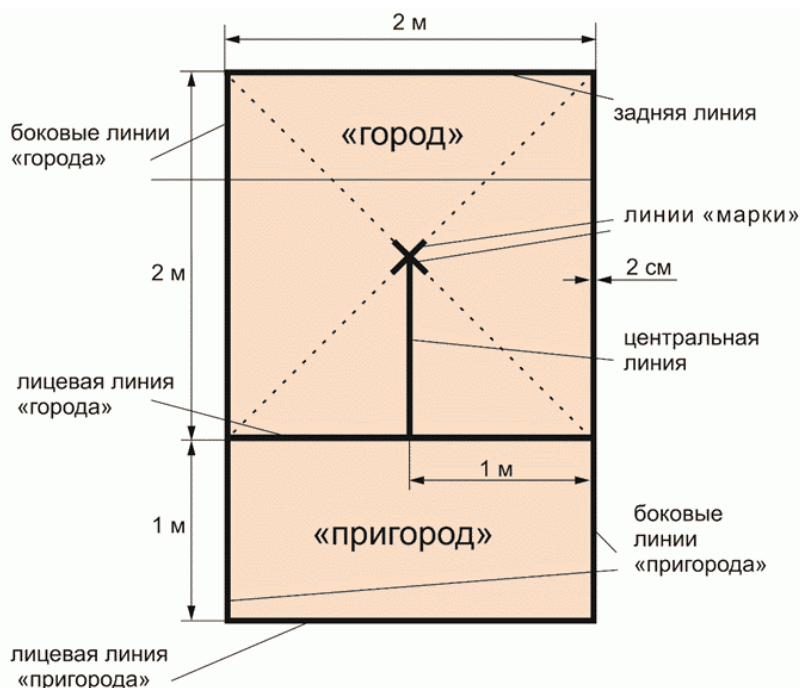


Рис. 12

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

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

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

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

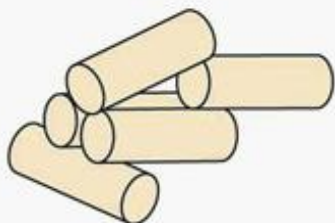
Приложение 4.

ГОРОДОШНЫЕ ФИГУРЫ

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

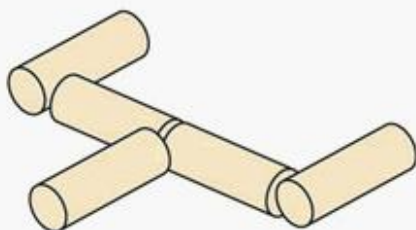
1

«Пушка»



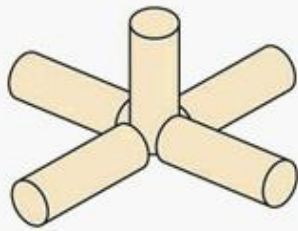
2

«Вилка»



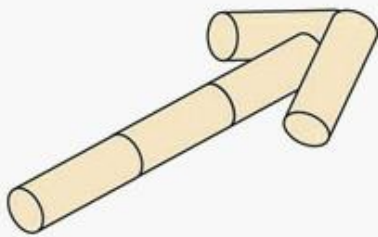
3

«Звезда»



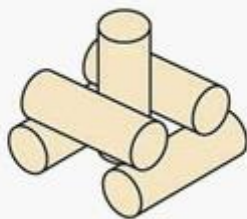
4

«Стрела»



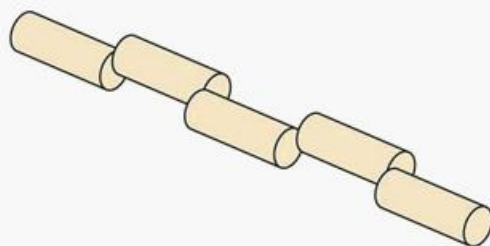
5

«Колодец»



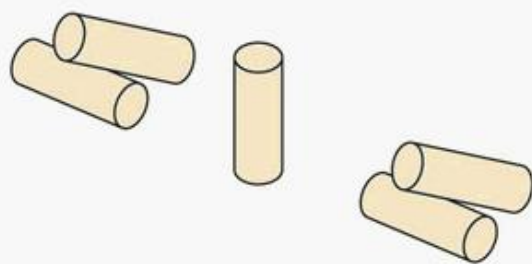
6

«Коленчатый вал»



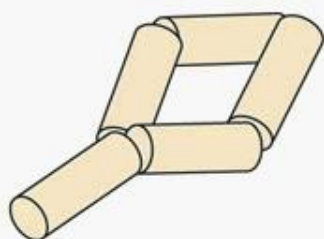
7

«Артиллерия»



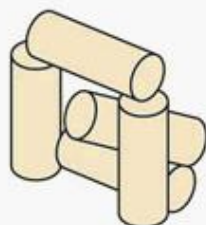
8

«Ракетка»



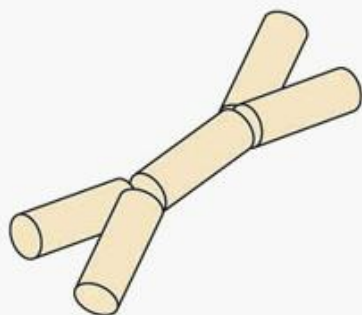
9

«Пулеметное гнездо»



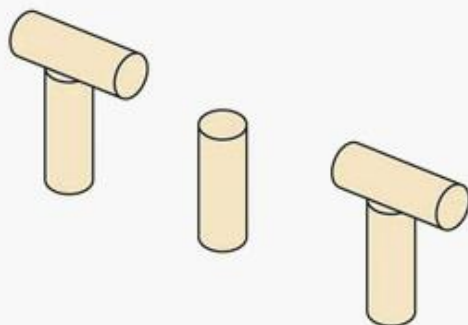
10

«Рак»



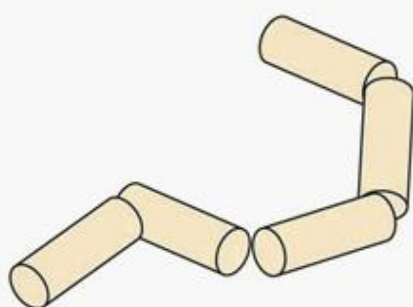
11

«Часовые»



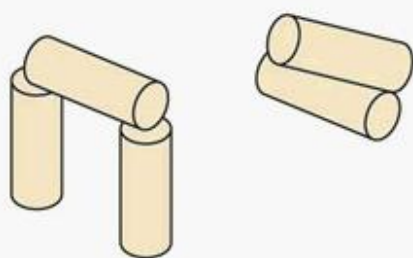
12

«Серп»



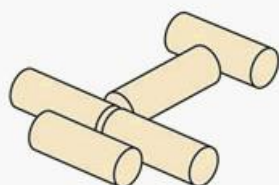
13

«Тир»

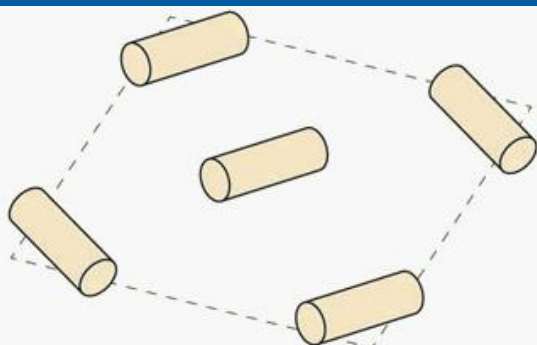


14

«Самолет»



«Письмо»



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

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

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

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

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

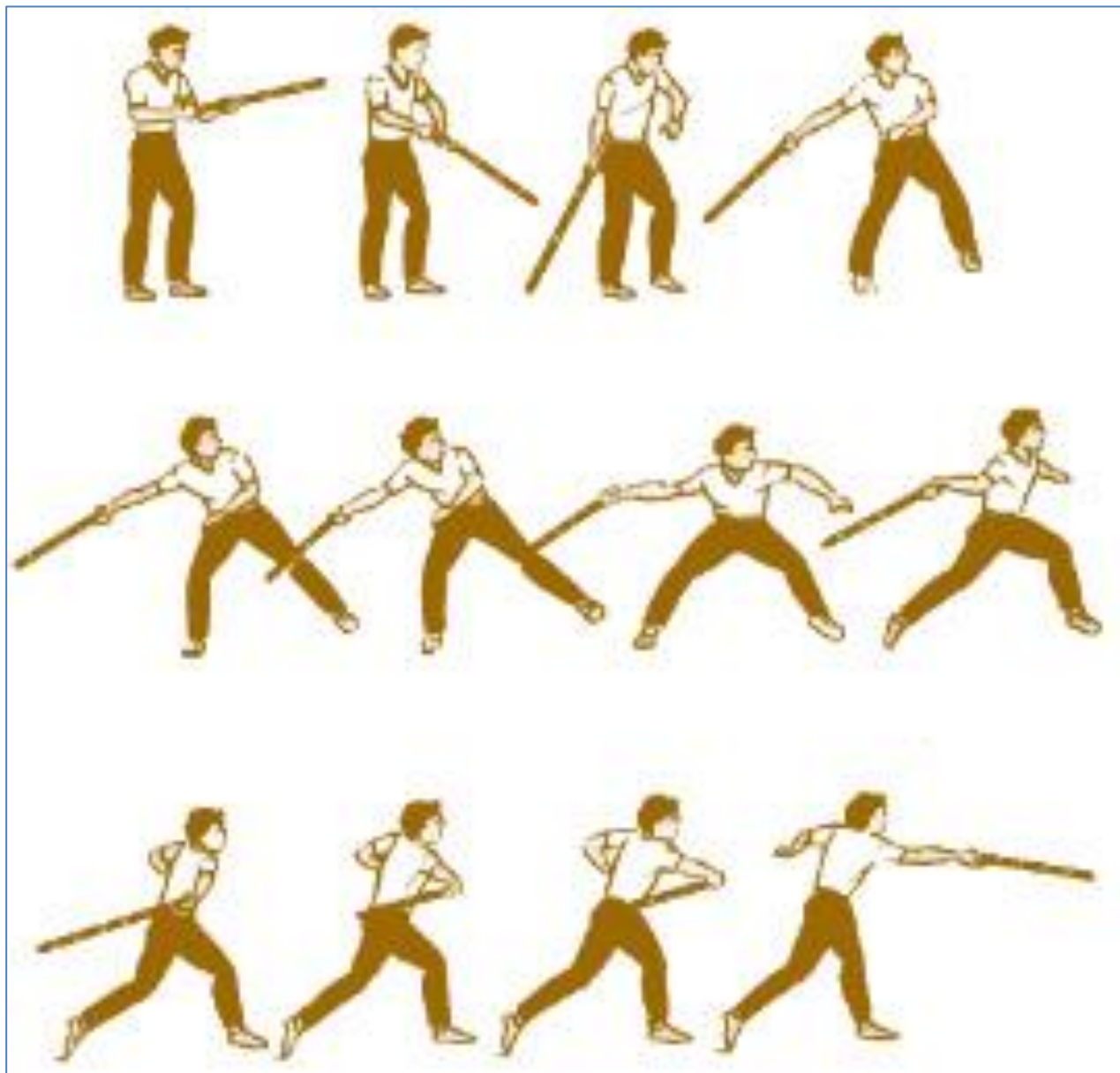
Последовательность и количество выбиваемых фигур могут быть изменены в зависимости от системы проведения соревнований. Все изменения должны быть отражены в Положении.

Приложение 5.

ТЕХНИКА БРОСКА БИТЫ

Техника броска состоит из следующих элементов:

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



ХВАТ

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

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

СТОЙКА

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

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

ЗАМАХ

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

РАЗГОН БИТЫ

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

ВЫБРОС

После того, как крутящий момент передался через позвоночный столб на плечевой пояс и скорость плечевой оси достигла предела, начинается торможение верхнего звена с последовательным его обгоном: плечом, предплечьем, кистью и комлем. При последовательном торможении частей руки от плеча к кисти и натягивании биты на себя, центр тяжести биты резко набирает максимальную скорость уже по отношению к кисти, т.е. бита увеличивает линейную и угловую скорость за счёт торможения кистью ручки (резко уменьшается радиус раскрутки).

Выпускается бита в точке траектории Ц.Т., через которую проходит касательная в нужную точку на фигуре (для центрального удара). Туловище в фазе разгона и выброса незначительно наклонено в сторону биты, левая нога в момент выброса выпрямляется полностью. Весь разгон и выброс правая рука выпрямлена и всю работу выполняет от плеча как одно целое с битой.

9.2. Методические материалы

Методическая литература и методические разработки для обеспечения образовательного процесса (календарно-тематическое планирование, планы-конспекты учебных занятий, сценарии воспитательных мероприятий, дидактический материал и т.д.) является приложением к программе.

Оригиналы материалов хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

Примерный план-конспект учебного занятия

Тема: «Обучение технике броска городной биты»

Место проведения: спортивный зал школы

Время проведения: 15.00 – 15.45

Задачи занятия:

Образовательные: Обучить обучающихся броску биты (замах-разгон-выброс).

Оздоровительные: развивать координационных способностей и физических качеств (согласованности действия мышечных групп при броске биты, ориентации в пространстве, ловкости и гибкости).

Воспитательные: воспитывать чувство патриотизма при освоении игры в городки.

Оборудование и инвентарь: 4 комплекта для игры в городки (биты + городки), гимнастические палки.



Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания педагога
Подготовительная часть 1. Построение, приветствие, сообщение задач урока 2. Ходьба: - на носках; -на пятках; - на внешнем своде стопы; -на внутреннем своде стопы; - перекатом с пятки на носок. 3. Бег: - равномерный; - с ускорением; - спиной вперед; - приставными шагами левым и правым боком; - вращаясь - по 4 вращения в левую/правую сторону ОРУ с битой 8 мин. 1. «Силачи» - и. п.: ноги на ширине плеч, бита, опущена; хват двумя руками сверху - поднять биту вверх – вдох -завести за плечи – выход -поднять вверх – вдох - опустить – выдох 2. «Пропеллер» - и. п. о. с. - хват биты за середину; руки сверху, бита внизу - поднять биту до уровня плеч, круги битой вправо-влево- - отпустить; и. п. 3. «Передай биту» - и. п. о. с. -биту держать вертикально перед собой;	15 мин. 1 мин. 1 мин. 3 мин. 10 мин. 6 – 8 р. 6 – 8 р. 6 – 8 р.	Построение в одну шеренгу, проверка наличия спортивной формы. Построение в колонну по одному. Следить за правильной осанкой, положением рук и постановкой ног. Группа передвигается в колонну по одному. Следить за правильной постановкой стоп при выполнении задания. Упражнения во время бега выполняются по диагонали периметра спортивного зала Темп: умеренный Темп быстрый Темп быстрый



2. Исходное положение (стойка)

Поставить правильно ноги: стопа правой развернута под углом 30-45° к направлению броска, левая чуть впереди.

Отвести правую руку назад и вниз, поверни корпус вправо. Правую ногу слегка согни в колене, перенеси на нее центр тяжести.



3. Замах

Замах — выведение центра тяжести биты на исходную позицию для начала разгона, группировки игрока.

Из исходного положения для броска движение начинается с отведения назад и поворота плечевого пояса по часовой стрелке с одновременным отведением предплечья и биты по дуге в сторону - назад и с последующим выпрямлением руки с битой.



4. Разгон

Разгон — поступательное и вращательное движение своеобразной системы «городошник — бита».



5.Выброс биты

Выброс биты — хлесткое движение и кисти, и руки от плеча, чтобы обеспечить бите ускорение и скорректировать плоскость ее вращения.

Выброс биты — это последняя, и самая ответственная фаза броска. Выброс начинается в момент, когда начинают торможение плечевые суставы.

Отработка стадий броска с 3-х метров

Отработка бросков биты с 4-х метров

Отработка бросков биты с 6,5 метров.

Разгон биты начинается сразу после завершения движения биты назад — с мощного разворота двух ног на носках с одновременным разворотом таза. Вслед за ногами и тазом резко разверни туловище и плечевой пояс.

С началом разгона правая рука должна находиться как можно ближе к туловищу, чтобы обеспечить контроль над битой в момент мощного разворота ног и туловища. Кисть развернута в направлении броска, расслаблена и находится чуть позади линии руки.

При броске левый локоть должен сделать активное движение влево и назад. Этот рывок поможет удерживать туловище от наклона вперед и развернуть плечевой пояс.

Запомнить: при правильном броске бита должна лететь параллельно земле.

2 круга

3 круга

4 круга

Заключительная часть 1.Собрать инвентарь: биты и городки. 2. Построение класса 3.Подведение итогов урока 4.Организованный выход с городошной площадки.	5 мин	Указать на неточности и ошибки при броске биты. Пожелать успехов и здоровья ребятам.
---	--------------	---

Примерный сценарий мероприятия

Тема: «Спортивная игра «Городки» - как средство всестороннего развития обучающихся».

Время проведения: 45 мин.

Место проведения: спортивный зал

Цель: познакомить с русской народной игрой «Городки», вызвать эмоциональный интерес к игре, как форме активного отдыха.

Задачи:

Оздоровительные: охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия;

Образовательные: Обогащать двигательный опыт дошкольников новыми действиями, знакомить с правильной техникой выполнения элементов русской народной игры «Городки».

Развивающие: Содействовать развитию двигательных способностей (быстроты реакции, ловкости, силы, выносливости, глазомера, координационных особенностей), наклонностей и природных задатков.

Воспитательные: Воспитывать положительные морально-волевые качества: инициативность, организаторские способности, самостоятельность, дисциплинированность (соблюдение правил игры, уважение соперника, подчинение личного успеха интересу коллектива), гордость за причастность к истории своего народа. Формировать навыки и стереотипы здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты:

- 1.Знают историю возникновения игры, правила, могут играть в команде.
2. Знают 7-10 фигур, умеют их строить.
3. У детей сформированы умения броска биты (занимая правильное исходное положение, сбоку от плеча)
4. Умеют выбивать городки с полукона и кона, стараясь затратить меньшее количество бит.
5. Сформирован интерес к игре как форме активного отдыха, понимают значение для укрепления здоровья и развития физических качеств.

Оборудование: рюхи, биты (10шт), карточки с фигурами, корзины (2шт.), музыкальное

оборудование.

Описание игры: Игра в городки заключается в выбивании фигур, построенных из пяти городков, с ограниченной площадки, называемой «городом», битами с определённого расстояния.

Техника безопасности:

1. Все игроки находятся на одной стороне игровой площадки;
2. При выполнении игроком броска, остальные находятся на расстоянии сзади во избежание травм битой.

Этапы знакомства с игрой.

- 1 Путешествие «В удивительный город» (история игры)
2. Знакомство с основными городошными фигурами.
3. Знакомство с битой.
4. Знакомство с правилами игры «Городки»

Ход игры:

Мозговой штурм:

История игры (факты)

Сегодня мы хотим познакомить вас с одной интересной, старинной, славянской игрой «Городки». Ее история насчитывает несколько веков. В эту игру любили играть крестьянские дети, а после «Городки» широко использовалась в физической подготовке русской армии Петром Первым, полководец А.В. Суворов приказывал своим солдатам обязательно играть в игру. **Почему? Ответы (целевой ориентир)**

В «Городки» играли и наши современники: писатели, врачи, космонавты. В 1993 была организована Международная Федерация Городошного Sports. Президент В.В. Путин в свободное время с удовольствием играет в городки. Хотите быть меткими, умными, ловкими? **(2 мин).**

Вводная часть:

Сегодня мы отправимся в один удивительный город, в котором живут разнообразные фигуры, и каждая из них имеет свое название и состоит обязательно из 5 городков. А оказаться на месте нам поможет волшебная карусель.

Разминка «Карусель» (3 мин)

Ребята, посмотрите, мы очутились в удивительном городе, а вот и жители этого городка, давайте познакомимся с ними.

Игра «Отгадай фигуру» (2 мин)

(Предложить, назвать необычные фигуры, предоставляя возможность проявить фантазию и инициативу, во время ознакомления с фигурами следует поощрять активность детей, если затрудняются использовать загадки)

Загадки:

- 1.Этой фигурой можно играть, например, в бадминтоне волан отбивать (ракетка)
- 2.А эта фигура летит высоко, гудит у-у-у, я везу людей в Москву (самолет)
- 3.А эта фигура ярко горит в Новый год на верхушки елки стоит (звезда)

- 4.А эта фигура спасет от жары, у бабушки в деревне даст напиться воды (колодец)
5.А эта фигура послание или сообщение, его пишут, чтобы отправить друзьям поздравление (письмо)

Задание 1. «Построй фигуру» (деление на 2 команды, карточки 4 шт.) (3 мин)

Мы познакомились с фигурами. Сейчас мы с вами попробуем закрепить знание городошных фигур с помощью карточек. А теперь возьмите рюху поставьте на правую (на левую) ладонь и пронесите его по всей площадке, под музыкальное сопровождение, как только услышите команду, необходимо по схеме собрать фигуру и постараться назвать.

С помощью данного упражнения легко запомнить название фигур, а также закрепляются цвета, развивается внимание.

Задание 2 «Живые фигуры» (2 мин)

1 команда (фигуру «забор»)

2 команда (фигуру «бочка»)

С городошными фигурами мы познакомились, теперь можно отправляться дальше, и переходить к игре, но играть в городки без одного предмета мы не можем и этот предмет называется? (бита)

Важно помнить одно – не следует давать детям биты для взрослых.

А что можно делать с битой? Ответы детей.

Основная часть: Знакомство с битой.

Эстафета «Передай биту» (2 команды) (2мин)

Правила игры (команды становятся в колонны, нужно передать биту над головой, последний, который получает биту, становится первым и так пока снова капитан не окажется первым.)

С битой подружился, теперь нам нужно научиться ее правильно метать, бросать.

Задание 3: «Сбей рюху» (в одной шеренге) (10 мин)

Техника броска биты состоит из следующих элементов:

- **Стойка** (ноги на ширине плеч: левая –впереди, правая – сзади (при броске правой рукой). Вес тела распределен равномерно на обе ноги. Биту держит в слегка согнутой в локте, опущенной вниз руке.
- **Хват биты** (ребенок берет биту правой (левой) рукой за ее конец четырьмя пальцами снизу, а большим пальцем- сверху).
- Замах и бросок** (при броске биты ребенок, как можно сильнее отводит руку назад, тяжесть тела переносит на правую ногу, бросок выполняется энергичным движением руки при одновременном наклоне туловища вперед).

Игра «Городки» (2 команды) (20 мин)

Соблюдение техники безопасности (первые участники команд принимают исходное положение, остальные участники зрители и обучаемые находятся сзади игроков на значительном удалении, но с доступным обзором.)

Правила игры:

Игра начинается с кона, если городки сбиты за пределом города, то игра продолжается с линии полу

кона. Обучение игре начинается с выбивания фигуры «**Забор**», если фигура выбита полностью, команда зарабатывает очко, фигуры усложняются.

Рефлексия: (1 мин)

Встать в круг, передать городок и высказать свое мнение, что узнали нового, для чего нужна игра, чему научились? Что не получилось?

Наши соревнования подошли к концу, но, думаю, что это только начало, небольшой шаг в сторону здоровья и хорошего настроения.

Успехов всем, удачи, крепкого здоровья и отличного настроения!



9.3 Календарно – тематическое планирование
Стартовый уровень группа 1 год обучения

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Форма аттестации/ контроля
			По плану	По факту	
1.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». ОРУ без предметов. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Комплекс упражнений в движении. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель).	2			Входной контроль
2.	ОФП СФП. Контрольные нормативы. Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Развить быстроту. Челночный бег (3х10). Упражнения для развития мышц туловища. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.	2			текущий контроль
3.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнения в парах с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты.	2			текущий контроль
4.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра	2			текущий контроль
5.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра.	2			текущий контроль
6.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Места занятий.	2			текущий контроль

	Инвентарь. Правила игры. Развить ловкость. Центровка, увод и недовод биты.				
7.	ОФП СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Факс» Тактика выбивания высоких фигур.	2			текущий контроль
8.	ОФП СПФ Техническая подготовка. Развить быстроту. Потерянный бросок. Техника замаха биты.	2			текущий контроль
9.	ОФП СФП Техническая и игровая подготовка. Развить силу мышц плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра.	2			текущий контроль
10.	Теоретическая подготовка. ОФП. Техническая подготовка. Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород. Техника выбивания простых фигур «Пушка». Самоконтроль во время выполнения упражнений.	2			текущий контроль
11.	ОФП СФП Техническая подготовка. Упражнение с гимнастической палкой. Техника выбивания простых фигур высоких фигур.	2			текущий контроль
12.	ОФП. СФП Техническая и тактическая подготовка. Развить силу мышц ног. Оптимальные варианты хвата ручки биты. Тактика выбивания фигуры «Пулемётное гнездо».	2			текущий контроль
13.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ без предмета. Плоскости вращения биты.	2			текущий контроль

	Исходные положения для броска биты. Тактика простых фигур «Звезда».				
14.	Теория. ОФП Техническая подготовка. Основы гигиены и здорового образа жизни. Развить гибкость. Замах. Техника выброса биты.	2			текущий контроль
15.	ОФП Техническая и игровая подготовка. ОРУ в движении. Разгон и наведение биты на цель. Личные соревнования. Развить координацию. Тактика выбивания простых фигур «Ракетка».	2			текущий контроль
16.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Бросок набивного мяча из положения сидя. Выбивание трёх городков (ширина 80 см.).	2			промежуточный контроль
17.	ОФП СФП Контрольные нормативы. ОРУ без предметов. Прыжок в длину. Выбивание трёх последовательно установленных городков.	2			текущий контроль
18.	ОФП СФП Тактическая подготовка. Разгон и наведение биты в цель. Командные соревнования по выбиванию высоких фигур. Тактика выбивания высоких фигур «Часовые».	2			текущий контроль
19.	Теория. ОФП СФП Техническая подготовка. Правила техники безопасности в игре «Городки». ОРУ без предметов. Выброс биты. Техника выбивания фигур.	2			текущий контроль

20.	ОФП Техническая и подготовка. ОРУ со скакалкой. Исходное положение и хват биты. Развить координацию в упражнениях со скакалкой. Тактика выбивания высокой фигуры «Тир».	2			текущий контроль
21.	СФП Техническая подготовка. Развить ловкость. Замах. Техника выбивания высоких фигур.	2			текущий контроль
22.	ОФП Тактика. Игровая подготовка. Развить силу мышц туловища. Тактика выбивания простых фигур «Серп» Игра.	2			текущий контроль
23.	Теория. СФП Техническая подготовка. Развить быстроту. Выброс биты. Техника выбивания фигур. Площадка для игры, оборудование, инвентарь.	2			текущий контроль
24.	ОФП Техническая подготовка. Правила построения фигур. Развить силу мышц туловища. Техника выбивания последовательно установленных городков.	2			текущий контроль
25.	ОФП Тактическая подготовка. Комплекс упражнений без предмета. Тактика выбивания высоких фигур «Тир»!	2			текущий контроль
26.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ с гимнастической палкой. Техника замаха. Упражнения для развития силы мышц рук с резиновым бинтом.	2			текущий контроль
27.	ОФП Техническая и игровая подготовка. Комплекс упражнений со скакалкой. Техника выброса биты. Тактика выбивания высоких	2			текущий контроль

	фигур. Личные соревнования.				
28.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Влияние физических упражнений на организм человека. Значение физических упражнений для сохранения здоровья. Упражнения в парах. Техника наведения на цель.	2			текущий контроль
29.	ОФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Техника замаха. Техника выбивания фигуры «Письмо».	2			текущий контроль
30.	ОФП СФП Техническая подготовка. ОРУ в движении. Развить гибкость. Техника разгона и наведения биты на цель.	2			текущий контроль
31.	СФП Тактическая и игровая подготовка. ОРУ без предмета. Тактика выбивания широких фигур «Вилка». Самоконтроль во время выполнения упражнений. Упражнения с набивным мячом. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра.	2			текущий контроль
32.	Теория. ОФП. Техническая подготовка. Измерение частоты сердечных сокращений. Упражнения с набивным мячом в парах. Оптимизация угловой скорости вращения биты. Игра	2			текущий контроль
33.	ОФП СФП. Техническая подготовка. Упражнения в движении. Развить координацию. Техника вращения биты. СФП. Тактика игровая подготовка. Развить мышцы брюшного пресса.	4			текущий контроль

	Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал». Техника выброса биты. Командные соревнования.				
34.	ОФП Тактическая и игровая подготовка. Тактика выбивания фигуры «Письмо». Контрольные нормативы. Командные соревнования.	4			ИТОГОВЫЙ контроль
	Всего:	72			

9.4 Лист корректировки

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 481448336152253156237683129688102374781711165201

Владелец Ляшкова Галина Николаевна

Действителен с 03.09.2026 по 03.09.2027