



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Городошный спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год (36 недель), 144 часа

г. Рязань, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Городошный спорт» является общеразвивающей и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

В программе учтены идеи и положения Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программы развития и формирования универсальных учебных действий (УУД), которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования, целостность общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся, коммуникативных качеств личности. Программа составлена в соответствии с уставом и локальными актами МАУДО «РГДДТ».

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Городошный спорт» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ» (далее Дворец). В соответствии с основными положениями Образовательной программы Дворца данная программа способствует обеспечению реализации основных принципов дополнительного образования детей: гуманизации, информатизации, интеграции, вариативности, дифференциации, непрерывности и преемственности. Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с нормативными актами Дворца.

Технические приёмы и тактические действия в игре в городки открывают широкие перспективы для развития жизненно важных двигательных навыков и укрепления физического здоровья детей. Специалисты в области изучения игр отмечают её исключительную пользу не только для физического, но и для нравственного развития детей, особенно для стимулирования познавательного интереса, формирования силы воли и характера, обучения ориентации в окружающем мире и воспитания чувства товарищества. В течение обучения акцент делается на физической и технической подготовке.

Адресат программы

Образовательная программа дополнительного образования «Городошный спорт» предназначена для учащихся от 10 до 13 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Условия набора

На занятия по городошному спорту принимаются все желающие в возрасте от 10 до 13 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. По норме наполняемости – не менее 15 человек.

Условия формирования групп: Разновозрастные.

Отличительная особенность программы: Программа «Городошный спорт» одноуровневая. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Возрождение городошного спорта ведётся с целью придания этому виду спорта массовости. Он развивает ловкость, глазомер, координацию и силу духа.

Особенности организации образовательного процесса

Занятия по программе проводятся с применением чередования видов деятельности, вариативности заданий и упражнений, в том числе разной сложности и физической нагрузки.

Формы контроля, способы оценки достижений учащихся, продуктов их деятельности адекватны возможностям детей данного возраста. Спортивные достижения учащихся рассматриваются с учетом их предыдущих индивидуальных достижений.

Обучение предусматривает участие в спортивных мероприятиях разного уровня, что расширяет круг социальных контактов, жизненных событий учащихся, формирует стрессоустойчивость и адекватность переживаний удачи/неудачи.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Уровень: ознакомительный.

Объем и срок освоения ДОП: программа рассчитана на 1 год (36 недель) обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество учебных часов за период обучения – 144 часа.

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Формы проведения занятий по данной программе: учебно- тренировочное занятие.

Методы обучения:

Словесные методы: дидактический рассказ, беседа, обсуждение, инструктирование, сопроводительные пояснения, указания и команды, словесные оценки.

Наглядные методы:

1. Методы непосредственной наглядности: правильный показ упражнений и их элементов педагогом.
2. Методы опосредованной наглядности: методы ориентирования - отметки на полу, показ световой указкой и т.д.

Практические методы:

Методы обучения двигательным действиям. Метод расчленённого упражнения, который избирается при условии, что разучиваемое действие подаётся расчленению на самостоятельные отдельные элементы без существенного искажения характеристик.

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

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

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

За год обучения осуществляется постоянный контроль над уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности обучающегося. В управлении подготовкой эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть учащийся. Установление количественных и качественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности обучающегося в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Формы подведения итогов.

- промежуточная аттестация;
- возможны выступления на внутренних мероприятиях, городских соревнованиях и турнирах;
- портфолио, в котором содержатся документы, подтверждающие опыт, навык и умения в городском спорте учащихся.

Цель, задачи и планируемые результаты программы

Цель программы: сформировать у детей интерес и потребность в занятиях физической культурой, развить их физические способности и личностные качества через освоение спортивной игры «городской спорт».

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей возникновения и развития городского спорта, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;

- обучить технике безопасности, правилам, основным положениям и понятиям городского спорта;
- обучить поэтапно основам техники и приёмам бросков битой;
- обучить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- способствовать овладению основами техники и тактики городского спорта.

Развивающие:

- развивать мотивацию к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- развивать основные двигательные качества (силу, ловкость, координацию движений);
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Воспитательные:

- формировать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям спортом у учащихся;
- воспитывать морально-этические и волевые качества;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

- знакомство с историей возникновения и развития городского спорта, в том числе с развитием данного вида спорта в Рязанской области;
- знание техники безопасности, правил, основных положений и понятий городского спорта;
- знание основ техники и приёмов бросков битой;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований
- овладение основами техники и тактики городского спорта.

Метапредметные:

- развитие мотивации к здоровому образу жизни, познанию и самосовершенствованию;
- развитие основных двигательных качеств (силы, ловкости, координации движений);
- сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время досуга.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом у обучающихся;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, самостоятельности и доброжелательности;
- воспитание чувств коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки.

Воспитательная работа

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания обучающихся обуславливает повышение требований к воспитательной работе.

Цель воспитательной работы – формирование гармонично развитой личности, развитие морально-этических качеств через приобщение к здоровому образу жизни, физической культуре и спорту.

Воспитательные задачи данной программы с учётом её направленности:

- Сформировать у участников интерес к здоровому образу жизни и занятиям спортом.
- Развить морально-этические качества, такие как дисциплинированность, ответственность, целеустремлённость, воля к победе.
- Научить работать в команде и помогать друг другу.
- Воспитать уважительное отношение к соперникам, судьям и зрителям.
- Привить привычку к регулярным тренировкам и соблюдению режима дня.
- Познакомить с историей и правилами городского спорта.
- Предоставить возможность для самовыражения и самореализации через спорт.
- Создать благоприятную психологическую атмосферу в коллективе, способствующую личностному росту каждого участника.

Воспитательная работа в рамках реализации программы «Городошный спорт» организована в соответствии с Планом воспитательной работы. (Приложение 2).

В результате работы педагога по воспитанию обучающихся должны происходить изменения как уровня воспитанности каждого учащегося, так и изменения характера отношений между участниками коллектива.

Средства и методы воспитания. В качестве средств используются учебные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия. В качестве методов нравственного воспитания применяется формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое научение). Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив.

Методологические и методические принципы воспитания:

- Общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности.

Педагогические принципы воспитания:

- Гуманистический характер (первоочередной учёт запросов и интересов обучающихся);
- Воспитание в процессе спортивной деятельности;
- Сочетание требовательности с уважением к личности юных спортсменов;
- Единство обучения и воспитания;
- Воспитание в коллективе и через коллектив.

Главные направления воспитательного процесса:

- Нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение и доброту);
- Профессиональные качества (волевые и физические);
- Социально-правовое (воспитывает законопослушность);

- Социально-психологическое (формирует положительный морально психологический климат в коллективе).

Учебный план

№ темы	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
Раздел 1. Знакомство с городошным спортом, основы ЗОЖ					
1.1	Организационная часть. Задачи образовательного процесса. История и развитие городошного спорта в регионе.	2	2	4	Текущий контроль
1.2	Техника безопасности при проведении занятий.	2	2	4	Текущий контроль
1.3	Спортивный инвентарь для занятий городошным спортом	1	3	4	Текущий контроль
1.4	Основы техники метания биты	2	14	16	Текущий контроль
1.5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	2		2	Текущий контроль
1.6	Основы здорового образа жизни.	2	2	4	Текущий контроль
Раздел 2.Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	2	14	16	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка		6	6	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов		10	10	Нормативы
2.4	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		6	6	Нормативы
2.5	Спортивные игры	2	10	12	Наблюдение
Раздел 3.Специальная физическая подготовка					
3.1	Специальные физические упражнения.		22	22	Нормативы
Раздел 4.Техничко-тактическая подготовка					
4.1	Совершенствование элементов техники метания биты.		12	12	Наблюдение
4.2	Учебно-тренировочная игра на дистанции.	2	16	18	Наблюдение
4.3	Соревнования		6	6	Результаты соревнований
4.4	Промежуточная аттестация		2	2	Нормативы
	ВСЕГО ЧАСОВ:	17	131	144	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Знакомство с городошным спортом, основы ЗОЖ

1.1 Организационная часть. Задачи образовательного процесса. История и развитие городошного спорта в регионе.

Теоретическая подготовка. Основные задачи группы, особенности проведения занятий, прогнозируемые результаты обучения формы текущего и итогового контроля освоения знаний. История игры в городки, развитие городошного спорта в Рязанской области.

Практическая деятельность: Посещение тира.

1.2 Техника безопасности при проведении занятий.

Теоретическая подготовка. Изучение правил поведения в тире и на улице. Техника безопасности на занятиях во время метания бит в помещении и на улице. (Приложение 3)

Практическая деятельность: Отработка навыков безопасного поведения на занятиях, обращения с инвентарём.

1.3 Спортивный инвентарь для занятий городошным спортом.

Теоретическая подготовка. Спортивный инвентарь: биты, городки. Характеристика материальной части спортивного инвентаря: бит, городков, и т.п. Снаряжение городошника: 2 биты, 5 городков, пинцет, наждачная бумага.

Практическая деятельность: Знакомство битами и городками, Отработка навыков обращения с инвентарём.

1.4 Основы техники метания

Теоретическая подготовка. Изучение стойки, замаха, выпуска, прицеливания.

Практическая деятельность: Выполнение упражнений на отработку стойки, замаха, выпуска и прицеливания.

1.5 Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Теоретическая подготовка. Особенности и отличия мышечного и костного строения мужского и женского организма.

Практическая деятельность: Проведение измерений различных параметров тела (рост, вес, объёмы), изучение особенностей строения костей и мышц.

1.6 Основы здорового образа жизни.

Теоретическая подготовка: Понятие «здоровый образ жизни», вредные привычки, причины возникновения и их последствия. Правильное построение режима дня. Основы рационального питания и его влияние на жизни человека.

Практическая деятельность: Составление примерного режима дня, расчет калорийности рациона, оценка своего рациона на соответствие принципам здорового питания.

Форма контроля: текущий контроль.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Общеразвивающие упражнения

Теоретическая подготовка. Общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте и в движении, построения, расчёт, рапорт, приветствие. Ознакомление с основными элементами техники общеразвивающих упражнений.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

2.2 Кроссовая подготовка

Практическая деятельность: Развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), накопление двигательного опыта и познание своих двигательных возможностей.

2.3 Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.4 Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическая деятельность: Выполнение упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Совершенствование техники и качества выполняемых упражнений.

2.5 Спортивные игры

Теоретическая подготовка. Правила проведения спортивных игр.

Практическая деятельность: Спортивные игры, изучение их основ: вышибалы, волейбол, баскетбол. Спортивные эстафеты.

Форма контроля: сдача нормативов.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Специальные физические упражнения.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов специальных физических упражнений с битами, отработка техники метания биты.

Раздел 4. Техничко-тактическая подготовка

4.1 Совершенствование элементов техники метания.

Практическая деятельность: Совершенствование элементов метания биты посредством отработки техники на коротких дистанциях.

4.2 Учебно-тренировочная игра на дистанции.

Теоретическая подготовка. Правила проведения учебно-тренировочных игр.

Практическая деятельность: Учебно-тренировочная игра на различных дистанциях с использованием разных мишеней.

4.3 Соревнования

Практическая деятельность: Участие в соревнованиях. Исправление ошибок.

4.4 Промежуточная аттестация

Практическая деятельность: Обсуждение и разъяснение правил промежуточной аттестации, участие в аттестации.

Условия реализации программы

Язык реализации программы: русский.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Формы контроля

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

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

Промежуточный - выполнение упражнений, сдача нормативов.

Промежуточная аттестация:

- по итогам реализации программы — апрель-май 2025 г.

Форма проведения: сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы (Приложение 4).

Методическое обеспечение программы

Педагогические технологии, применяемые при реализации данной программы:

- **Здоровьесберегающие** - формирует у обучающихся устойчивый интерес и потребность к регулярным занятиям физической культурой и спортом и навыков здорового образа жизни, что приводит к отсутствию фактов травматизма во время учебно-тренировочного процесса соревнований.
- **Интегрированные** - обучающиеся легко переключаются с одного вида упражнений на другой, видят их взаимосвязь.
- **Технология групповой деятельности** - помогает обучающимся планировать деятельность, сплачивает коллектив, создает в нем психологический комфорт.
- **Игровые образовательные технологии** - способствуют развитию познавательной активности обучающихся; повышению интереса к городскому спорту; созданию командного духа в спортивном коллективе; повышению эмоциональности учебно-тренировочного процесса.
- **Личностно-ориентированное обучение** - развивает интерес к спорту не только у одаренных, но и у тех, кто не отличаются особыми способностями в спорте.

Методы работы:

- объяснение;
- уточнение, вопросы 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.

Программный материал для практических занятий (**Приложение 5**).

Материально-техническое обеспечение

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице (городошная площадка) при хороших погодных условиях.

Оборудование: помещение спортзала (городошная площадка).

Инвентарные принадлежности: городошная площадка, ограждение для занимающихся, биты городошные составные, биты полимерные, городки цилиндрические.

Кадровые условия:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего специальную профессиональную подготовку. Для осуществления контроля за состоянием обучающихся привлекаются медицинский работник и педагог-психолог.

Информационные источники

Литература:

1. Городошный спорт ежегодник - 2020 / Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга. — Санкт-Петербург : [б. и.], 2021.
2. Духанин, В.М. «Городошный спорт. Учебная программа для детско – юношеских спортивных школ всех видов» г. Москва, 2000 г.
3. Кузнецов, В. С. Физические упражнения и подвижные игры [Текст] : методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : НЦ ЭНАС, 2006. - 151 с.
4. Н.Д. Никитин «Городки» (теория, методика, практика) г. Мурманск, типография ТЗТ, 1990 г.
5. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации : методические рекомендации / [авт.-сост. Егорова А. В. и др.]. - Москва : Советский спорт, 2008. - 133 с.
6. Семенов, С. С. Городки. От новичка до мастера / С. С. Семенов. - М. : Физкультура и спорт, 1982. - 96 с.
7. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов / Ю. Ф. Курамшин, В. И. Григорьев, Н. Е. Латышева [и др.] ; под ред. Ю. Ф. Курамшина. - М. : Советский спорт ,

2004. - 463 с.

8. Физическая культура и здоровье подрастающего поколения: сборник научных и методических статей. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2017. - 279 с.

Электронные ресурсы:

1. Правила вида спорта городошный спорт (утв. приказом Минспорта России от 06.07.2020 N 494) [Электронный ресурс]. URL: <https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-gorodoshnyi-sport-utv-prikazom/> (дата обращения: 19.08.2024). – Текст : электронный.
2. Федерация городошного спорта города Москвы [Электронный ресурс]. URL: <https://www.mosgorodki.ru/> (дата обращения: 19.08.2024). – Текст : электронный.
3. Федерация городошного спорта России [Электронный ресурс]. URL: <https://www.gorodki-russia.ru/> (дата обращения: 19.08.2024). – Текст : электронный.

Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Городошный спорт»
на 2024-2025 учебный год

Продолжительность учебного года по программе с 09 сентября 2024 года по 31 мая 2025 года

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года		36 недель
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы
Количество учебных дней		72 дня
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024-31.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025-31.05.2025
Возраст детей		10-13 лет
Продолжительность занятия		2 часа
Режим занятий		2 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		144 часа
Промежуточная аттестация		Апрель-май 2025 года

План воспитательной работы на сентябрь месяц 2024 года
Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Инструктаж по правилам поведения в МАУДО «РГДЦТ»	09.09.24 (гр.1) 10.09.24 (гр.2)	Тир	По группам
2	Инструктаж по технике безопасности во время занятий городошным спортом	09.09.24 (гр.1) 10.09.24 (гр.2)	Тир	По группам

План воспитательной работы на октябрь месяц 2024 года
Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Беседа по профилактике травматизма на дорогах. Ответы на вопросы о знаниях правил дорожного движения.	07.10.24 (гр.1) 08.10.24 (гр.2)	Тир	По группам
2	Беседа на тему «День отца»	21.10.24 (гр.1) 22.10.24 (гр.2)	Тир	По группам

План воспитательной работы на ноябрь месяц 2024 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Беседа «Уроки доброты в рамках международного Дня толерантности»	13.11.24 (гр.1) 14.11.24 (гр.2)	Тир	По группам
2	Соревнования «Первенство МАУДО «РГДДТ»	27,28.11.24	Уличная площадка	По группам

План воспитательной работы на декабрь месяц 2024 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Конкурс-выставка рисунка к Новому году	11.12.24 (гр.1) 12.12.24 (гр.2)	Тир	По группам
2	Посещение новогоднего спектакля	23.12.24 (гр.1) 24.12.24 (гр.2)	Зрительный зал Дворца	По группам

План воспитательной работы на январь месяц 2025 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Новогодние традиции. Беседа.	13,01.25 (гр.1) 14.01.25 (гр.2)	Тир	По группам
2	Беседа на тему «День снятия блокады Ленинграда»	27.01.25 (гр.1) 28.01.25 (гр.2)	Тир	По группам

План воспитательной работы на февраль месяц 2025 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Эстафеты, посвященные Дню защитников отечества.	19.02.25 (гр.1) 20.02.25 (гр.2)	Тир	По группам
2	Соревнования	26,27.02.25	Тир	По группам

План воспитательной работы на март месяц 2025 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Конкурсы и эстафеты, посвященные празднованию	05.03.25 (гр.1) 06.03.25 (гр.2)	Тир	По группам

	Международного женского дня.			
2	Чемпионы Мира и Европы. Беседа.	17.03.25 (гр.1) 18.03.25 (гр.2)	Тир	По группам

План воспитательной работы на апрель месяц 2025 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Спорт и его место в жизни каждого человека. Беседа.	07.04.25 (гр.1) 08.04.25 (гр.2)	Тир	По группам
2	Проведение открытых занятий для родителей	21.04.25 (гр.1) 22.04.25 (гр.2)	Уличная площадка	По группам

План воспитательной работы на май месяц 2025 года

Объединение «Городошный спорт»

№ п/п	Название мероприятия с краткой аннотацией	Дата и время проведения	Место проведения	Количество участников (дети, родители)
1	Участие во Всероссийских акциях, посвященных Победе советского народа в Великой Отечественной Войне.	05.05.25 (гр.1) 06.05.25 (гр.2)	Тир	По группам
2	Соревнования «Победа»	21,22.05.25	Уличная площадка	По группам

Приложение 3

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Для проведения соревнований без травм и других нежелательных последствий каждый судья, участник, ассистент, тренер или зритель должен соблюдать следующие правила безопасности:

- к соревнованиям допускается только исправный, соответствующий Правилам инвентарь;
- игрок не должен производить бросок, если в секторе возможного поражения (вне защищенной зоны) находятся люди;
- игрок, выполняющий бросок, обязан также следить за тем, чтобы в зоне броска во время его выполнения не было посторонних лиц. При этом зона безопасности сзади и со стороны бросающей руки должна составлять не менее 3-х метров;
- во время соревнований спортсмен должен выполнять бросок только после свистка судьи;
- недопустимо выполнение броска, если на игровом покрытии в районе противоположного "города" находится кто-либо кроме судьи;
- при постановке фигур ассистент должен находиться лицом к "пригороду";
- игроки не должны перемещаться поперек площадок, на которых проводятся соревнования или тренировки;

- лица, находящиеся под воздействием алкоголя, наркотиков или психотропных веществ, не допускаются на городские площадки;
- игроки, судьи и тренеры несут персональную ответственность за соблюдение вышеперечисленных правил безопасности.

Приложение 4

Оценочные материалы

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

для учащихся (девочки)

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

для учащихся (мальчики)

№	Контрольные упражнения	балл				
		1	2	3	4	5
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине	1	1	1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	105	125	135	145	155
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+2	+3	+4	+5

Спортсмену необходимо набрать определенное количество баллов за 4 норматива:

«Высокий уровень»- 18 балла

«Средний уровень» -14баллов

«Низкий уровень» - 10 баллов

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№	Упражнение	Уровень	Девочки	Мальчики
1.	<i>Метание набивного мяча (1кг) через сторону на дальность</i>	<i>Высокий</i>	11	13
		<i>Средний</i>	10	11
		<i>Низкий</i>	8	9
2.	<i>Метание набивного мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2 метра «ГОРОД» с</i>	<i>Высокий</i>	6	6
		<i>Средний</i>	5	5
		<i>Низкий</i>	3	4

	<i>расстояния 6,5м (полукон)</i>			
3.	<i>Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам.– 1 м на выс-те 1м с расстояния 5м</i>	<i>Высокий Средний Низкий</i>	4 3 2	5 3 2
4.	<i>Метание диска (1,5кг) на дальность (м)</i>	<i>Высокий Средний Низкий</i>	11 9 7	13 11 9

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

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

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

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

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

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ

1. Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук.
2. Воспитание силы мышц туловища.
3. Воспитание силы ног.

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

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса (*метод максимальных усилий*);
- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения (*метод динамических усилий*);
- метод повторного выполнения статического силового упражнения (*метод изометрических усилий*).

В процессе силовой тренировки у юных спортсменов старшего возраста в основном используются *методы максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий*. Важную роль в этот период для воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают *методы круговой тренировки*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ

- продолжительный бег (от 5 до 30 минут);
- спортивные и подвижные игры;
- круговая тренировка;
- изометрические упражнения;
- динамические силовые упражнения.

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

При развитии силовой выносливости в упражнениях динамического характера используют повторное выполнение силовых упражнений с величиной сопротивления 35-80% максимального. Наиболее эффективным и практически удобным методом воспитания силовой выносливости в этих случаях является *круговая тренировка*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ

Упражнения для развития ловкости должны:

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

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ

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

Ведущим методом развития качества быстроты является *метод повторного скоростного упражнения*. Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет *игровой метод*.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Первая группа упражнений – активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий).

Вторая группа упражнений – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил).

Третья группа упражнений – статические упражнения.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ.

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки
2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ 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.

Целью **1-го этапа** обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, **2-го** – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а **3-го** – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях:

1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ
2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)
4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА
5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ
6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА
7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

Метод усложнения внешней обстановки.

Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий.

Метод облегчения условий выполнения технических действий.

Метод сопряженных воздействий.

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

Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городского спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях.

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

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.

БЛОК МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВ С ПОЛУКОНА, РЕЗУЛЬТАТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕТ БИТЫ, ВРАЩАЮЩЕЙСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ (НОРМАЛЬНОЙ И ОБРАТНОЙ).

Упражнения:

1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.
2. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.
3. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.
4. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.
5. Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.
6. Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.

7. Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.
8. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.
9. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.
10. Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.

БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА.

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

1. приобретение тактических знаний;
2. формирование тактического мышления;
3. усвоение тактических навыков и умений.

Спортсмен должен знать:

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

БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ, АДЕКВАТНЫХ НАГРУЗКЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ, В УСЛОВИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ.

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Интегральный подход к повышению специальной готовности перед соревнованиями обусловлен более высокими требованиями к тактико-технической подготовке на фоне жесткого психологического давления, создаваемого условиями выполнения упражнений. Установка на обязательность выполнения условий задания стимулирует занимающегося к проявлению волевых усилий, концентрации внимания на технике выполнения движений, творческого мышления в области поиска тактических вариантов. Постоянное увеличение сложности последующих заданий, по сравнению с предыдущими, выводит занимающегося на более высокий уровень тренированности. Усложнение заданий требует от занимающихся проявления силовой выносливости, а также силы воли и психологической устойчивости.