

МАОУ «Дедуровская средняя общеобразовательная школа Оренбургского района»

Утверждаю Дубских Г.Н. _____ Пр. № 266 от 30.08.24 г.	Согласовано зам. директора по ВПВ Короткова Ю.И. _____ «30» августа 2024 г.	Принято на заседании МО классных руководителей рук. МО Короткова Ю.И. _____ «30» августа 2024 г.
---	--	--

X

Г.Н. Дубских
директор МАОУ "Дедуровская СОШ"

Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности
"Городошный спорт"
(10-11 класс)

2024 г.

1. Пояснительная записка

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности. Программа 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 возродить, прививать интерес к национальным видам спорта.

Городки – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков. Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе программы, подготовленной Заслуженным мастером спорта России Василием Михайловичем Духаниным.

Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. На *первом* году обучения основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

Актуальность и новизна данной программы определяется в привлечении молодых людей к национальным видам спорта, развитие их физических и моральных качеств.

Цель: привитие интереса к данному виду спорта, создание в творческом объединении условий для развития физических качеств, направленных на здоровый образ жизни.

Задачи:

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- воспитание черт спортивного характера;
- овладение основами техники и тактики городошного спорта;
- подготовка и выполнение нормативов по ОФП, соответствующих возрастной группе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта;
- знакомство с правилами соревнований.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: 10-11 кл.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Формы работы:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: лекции, беседы, объяснение и показ, выполнение имитационных упражнений без биты и с битой, групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в соревнованиях, матчевых встречах. Для изучения данного курса необходимо изучить понятия: История развития городошного спорта. Федерация городошного спорта России. Разрядные нормы и требования. Рекорды в городошном спорте. Основы техники городошного спорта. Техника основного броска с полукона. Техника специальных бросков с полукона. Обратная и нормальная плоскости вращения биты. Методика начального обучения технике основного броска с полукона и специальных бросков.

Данная программа модифицированная, выполнена по методическим рекомендациям Заслуженного мастера спорта России В.М. Духанина.

1. Теоретическая часть (лекции, беседы, сообщения):

история игры в городки, городки в современной России, современная игра в городки

2. Практическая часть (групповые, индивидуальные учебно-тренировочные занятия)

3. Подведение итогов

Участие в соревнованиях, матчевых встречах. Награждение победителей, призёров. Ожидаемый результат:

Привитие интереса к национальному виду - городошному спорту. Участие в школьных, городских, областных соревнованиях. Повышение личных показателей детей в отдельных видах спорта.

К концу учебного года воспитанники должны знать: историю развития городошного спорта, разрядные нормы и требования, основы техники городошного спорта.

К концу учебного года должны уметь: выполнять основные броски с полукона, выполнять хват ручки биты, заводить биты назад в группировке, выполнять «хлёт» в фазе выброса, выполнять броски на дальность.

Программа рассчитана на 34 часа, режим занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Формы организации: однонаправленные, комбинированные, целостно-игровые, контрольные.

Содержание Виды деятельности Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки. Техническому, тактическому или физическому. 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 двусторонней игре в Городошный спорт.

По упрощённым правилам, с соблюдением основных правил.

Контрольные занятия: приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий). С целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

I. История игры в городки

Истоки, городки в СССР, городки в современной России

II. Современная игра в городки.

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

б) Упражнения для совершенствования техники специальных бросков с полукона

в) Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты. Упрощённые правила игры, техника броска городошной биты, городошная площадка и инвентарь.

Организация тренировочного процесса. Снятие первичных физических показателей, силовая подготовка, отработка бросков, тактика игры, контрольные нормативы.

III. Подведение итогов работы по программе

Награждение учащихся с вручением им почетных грамот за победы в соревнованиях различных уровней, анализ результатов

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят *комплексно*.

Тематическое планирование 10 кл.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма контроля	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Истоки зарождения игры в городки. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.	1	Обучение	02.09	
2	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.	1	Наблюдение	09.09	
3	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.	1	Входное тестирование	16.09	

4	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперёд влево.	1	Обучение	23.09	
5	Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 5.	1	Обучение	30.09	
6	Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1– 5 без выпуска биты из рук.	1	Обучение	07.10	
7	Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.	1	Наблюдение	14.10	
8	8 Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.	1	Наблюдение	21.10	
9	Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.	1	Разбор технико-тактических действий	11.11	
10	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 1линией. Критерием правильности выполнения техники	1	Обучение броска будет «мягкость» приземления	18.11	
11	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка.	1	Разбор технико-тактических действий	25.11	
12	Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса с	1	Обучение	02.12	

	подходом 0,5 м от ОС по «классической» комбинации городков, остающихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты.				
13	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.	1	Наблюдение	09.12	
14	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».	1	Наблюдение	16.12	
15	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. Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».	1	Разбор технико-тактических действий	23.12	
16	16 Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города». Подведение итогов.	1	Промежуточное тестирование	13.01	
17	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры	1	Наблюдение «Часовые» после удара с уводом биты влево.	20.01	

18	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры «Часовые» после удара с уводом биты влево.	1	1 Разбор технико-тактических действий	27.01	
19	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 10 м в заднюю линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления.	1	Обучение	03.02	
20	Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков	1	Обучение	10.02	
21	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».	1	Наблюдение	17.02	
22	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».	1	Разбор технико-тактических действий 1 Игровая	03.03	

23	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии. Игра.	1	подготовка (товарищеская игра)	10.03	
24	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.	1	Обучение	17.03	
25	25 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.	1	Наблюдение	24.03	
26	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8 – 2 м.	1	Игровая подготовка (товарищеская игра)	07.04	
27	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города».	1	Наблюдение	14.04	
28	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии). Игра.	1	Игровая подготовка (товарищеская игра)	21.04	
29	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,4 - 0,5 м с целью выбивания «классической» комбинации городков от фигуры «Часовые», остающейся после удара с уводом 1биты, с последующим увеличением расстояния до городков и приближением к «связке» городка, лежащего на игровом покрытии	1	Обучение	28.04	

30	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания трех городков: «связки» и городка, лежащего у её основания. Бросок выполняется с подходом 1.5 – 1.7 м (бита приземляется комлем справа).	1	Наблюдение	05.05	
31	Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.	1	Разбор технико-тактических действий Соревновательная подготовка (городские соревнования)	12.05	
32	Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2м. Игра.				
33	Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.	1	Соревновательная подготовка (городские соревнования) Промежуточное тестирование	19.05	
34	Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты. Подведение итогов.				

Тематическое планирование 11 кл.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Форма контроля	Дата проведения	
				По плану	По факту
1	Истоки зарождения игры в городки. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.	1	Обучение	03.09	
2	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.	1	Наблюдение	10.09	
3	Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.	1	Входное тестирование	17.09	
4	Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.	1	Обучение	24.09	
5	Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 5.	1	Обучение	01.10	
6	Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1– 5 без выпуска биты из рук.	1	Обучение	08.10	
7	Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.	1	Наблюдение	15.10	
8	8 Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.	1	Наблюдение	22.10	

9	Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.	1	Разбор технико-тактических действий	05.11	
10	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 1 линией. Критерием правильности выполнения техники	1	Обучение броска будет «мягкость» приземления	12.11	
11	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 7,5 м в «пригород» в линию штрафного городка.	1	Разбор технико-тактических действий	19.11	
12	Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС по «классической» комбинации городков, остающихся от фигуры «Часовые» после удара с недоводом биты.	1	Обучение	26.11	
13	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.	1	Наблюдение	03.12	
14	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».	1	Наблюдение	10.12	

15	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. Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города».	1	Разбор технико-тактических действий	17.12	
16	16 Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города». Подведение итогов.	1	Промежуточное тестирование	24.12	
17	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры	1	Наблюдение «Часовые» после удара с уводом биты влево.	14.01	
18	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом, с отходом 0,5 м с целью попадания в «классическую» комбинацию городков, остающуюся от фигуры «Часовые» после удара с уводом биты влево.	1	1 Разбор технико-тактических действий	21.01	
19	Выполнение техники специального броска с обратным перекосом с расстояния 10 м в заднюю линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления линию, с 11 м – в линию «марки», с 12 м – в лицевую линию. Критерием правильности выполнения броска будет разворот биты и «мягкость» приземления.	1	Обучение	28.01	
20	Выполнение специальных бросков с увеличенным углом нормального перекоса с подходом 0,5 м от ОС и выбивание комбинаций городков	1	Обучение	04.02	

21	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».	1	Наблюдение	11.02	
22	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».	1	Разбор технико-тактических действий	18.02	
23	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии. Игра.	1	1 Игровая подготовка (товарищеская игра)		
24	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,3 – 0,5 м с целью выбивания городка, расположенного по центру задней линии.	1	Обучение	25.02	
25	25 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.	1	Наблюдение	04.03	
26	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 1,8 – 2 м.	1	Игровая подготовка (товарищеская игра)	11.03	

27	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с подходом 2 м с целью выбивания двух городков: одного – «штрафного», другого – на середине правой боковой линии «города».	1	Наблюдение	18.03	
28	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 2,5 м (12 м от лицевой линии). Игра.	1	Игровая подготовка (товарищеская игра)	25.03	
29	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с отходом 0,4 - 0,5 м с целью выбивания «классической» комбинации городков от фигуры «Часовые», остающейся после удара с уводом 1биты, с последующим увеличением расстояния до городков и приближением к «связке» городка, лежащего на игровом покрытии	1	Обучение	08.04	
30	Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания трех городков: «связки» и городка, лежащего у её основания. Бросок выполняется с подходом 1.5 – 1.7 м (бита приземляется комлем справа).	1	Наблюдение	15.04	
31	Выполнение бросков с приземлением биты в районе центра задней линии. Стойка – 1,2 м от передней планки.	1	Разбор технико-тактических действий	22.04	
32	Выполнение бросков с приземлением биты в районе «марки». Стойка – 2м. Игра.	1	Соревновательная подготовка (городские соревнования)	29.04	
33	Выполнение бросков с приземлением биты в «пригороде», рядом с лицевой линией по ее центру.	1	Соревновательная подготовка (городские соревнования)	06.05	
34	Выполнение бросков в заднюю линию с целью нахождения места для выполнения броска, обеспечивающего разворот биты. Подведение итогов.	1	Промежуточное тестирование	13.05	

4. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

1. Городошная площадка (корт) 1
2. Городошный площадка (тренажерный зал, спортзал) 1
3. Биты 2 комплекта
4. Городки 2 комплекта
5. Демонстрационные таблицы «Городошные фигуры» 10

5. Список литературы

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. __