**«Создание первой кадетской школьной Лиги по городошному спорту».**

Автор составитель:

учитель физической культуры

ГБОУ школы № 1409:

двукратный чемпион России по Городошному спорту

среди ДОО МО РФ

**Фролов Алексей Анатольевич**

**Москва 2023 г.**

**Наименование проекта:**

 «Создание первой кадетской школьной Лиги по городошному спорту».

1. **Цель проекта:**

Создание первой молодежной кадетской школьной Лиги по городошному спорту. Развитие и популяризация городошного спорта среди кадетских классов г. Москвы.

**Задачи проекта:**

Проект направлен на популяризацию    и развитие национальных видов спорта, патриотическое    воспитание молодежи, так как игра в городки и городошный спорт являются неотъемлемой частью нашей национальной культуры.

1. **Этапы реализации:**

1. Создание рабочей программы по городошному спорту в системе дополнительного образования. 2022 г.

2. Оснащение спортивным инвентарем для занятий по городошному спорту на базе ГБОУ школы1409. 2022 г.

3. Открытие спортивной секции по городошному спорту в системе дополнительного образования на базе ГБОУ школы1409. 2022 г.

4. Проведение мастер классов для учащихся кадетского корпуса по городошному спорту на базе ГБОУ школы1409. 2022 г.

5. Организация тренировочно-соревновательного процесса среди кадетских классов ГБОУ школы1409. 2022 г.

6. Проведение мастер классов по городошному спорту на базе школы 1409 среди кадет САО. 2023 г.

7. Масштабировать положительный эффект во все школы г. Москвы. 2023 г.

8. Создание первой молодежной кадетской школьной Лиги по городошному спорту. 2023 г.

9. Проведение первенства по городошному спорту среди обучающихся кадетских классов г. Москвы. 2024 г.

**3. Методы реализации практики;**

Реализация проекта имеет важное социальное значение, так как затрагивает молодую и очень важную    категорию граждан - воспитанников кадетского корпуса. Создание методических рекомендаций для проведения тренировочного процесса среди кадетского класса школы ГБОУ 1409. Привлечение учителей физической культуры, тренеров-преподавателей для обучения городошному спорту. Далее участники проекта сами проводят обучение и отработку навыков по городошному спорту (бросок биты, правила игры, особенности игры, тактические действия и т.д.), запускается процесс практического освоения    национальной игры    с последующим проведением спортивных мероприятий.

1. **Описание оборудования;**

Городошная площадка оборудуется на ровном горизонтальном участке длиной 25 (22) м и шириной 13 (11) м (рис. 1). Разница уровней поверхности "городов", "пригородов", конов и полуконов не должна превышать 5 см. До начала работ необходимо согласовать проект строительства с Федерацией и иметь рабочие чертежи. Для проведения соревнований в необорудованных для этого местах можно использовать мобильные площадки, с полимерным или другим ровным горизонтальным игровым покрытием.

*Рисунок 1.*

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.);

"Город" - площадь, имеющая форму квадрата со стороной 2 м, в пределах которой устанавливаются фигуры (рис. 1). 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.

Для соревнований по городкам используются 15 фигур.



Последовательность и количество выбиваемых фигур в партии определяются Положением. Все фигуры ставятся в соответствии с требованиями «Регламента постановки фигур».

1. **Методические и оценочные материалы:**

На базе ГБОУ школы № 1409 мною разработаны дополнительные общеобразовательные программы по «Городошному спорту». Приложение № 1 и Приложение № 2. Программа содержит теоретические и практические рекомендации по годам обучения.

1. **Полученные результаты:**

**2021** год – Проведение Мастер классов по городошному спорту среди 1-3 классов. Общая численность посетивших мастер класс 136 ученика.

**2021 год** – Участие в Общественной палате РФ в Общественных слушаниях на тему: «О системных механизмах поддержки и развития Всероссийского дворового спортивного движения в 2022 году».

**2021 г**од – Участие в Круглом столе в г. Махачкала. Тема выступления: «Развитие Городошного спорта в г. Махачкала».

**2022** год – строительство первой Городошной площадки на территории ГБОУ школы № 1409.

**2022** год – строительство второй Городошной площадки на территории ГБОУ школы № 1409.

**2022** год – создание дополнительной секции по Городошному спорту для учеников ГБОУ школы № 1409.

**2022** год – создание дополнительных секций для кадетского корпуса ГБОУ школы № 1409 по Городошному спорту.

1. **Практическое значение;**

Городошный спорт является народным общенациональным достоянием Российской Федерации, признанным во всем мире. Этот вид спорта имеет огромную пользу для здоровья и военно-прикладной направленности. Игра в городки имеет общеукрепляющий оздоровительный эффект, развивает ловкость, координацию движению и психологическую устойчивость, укрепляет костно-мышечный аппарат человека, улучшает систему кровообращения, способствует профилактике близорукости. Оборудование площадки для городошного спорта и приобретение инвентаря не требует значительных финансовых затрат. Проведение занятий по городошному спорту с применением мобильного и стационарного оборудования возможно на уже существующей учебно-спортивной базе образовательных организаций. Отработаны методики проведения занятий с учащимися в различных условиях. Проект предполагает интеграцию городошного спорта в систему физического воспитания региона.    На организационном этапе реализации проекта осуществляется деятельность по    разработке и публикации методических материалов по    правилам    и техники городошного спорта, для формирования интересов, мотивации молодежи    и всех заинтересованных лиц, а также разработку и закупку    спортивного инвентаря, оборудования для проведений    тренировок и соревнований.

1. **Перспективы дальнейшего развития 2022 -2025;**
2. Создание первой Московской Лиги по Городошному спорту.
3. Популяризация соревнований через СМИ, ВК и другие интернет ресурсы.
4. Создание серий турнирных соревнований среди воспитанников Кадетских корпусов.
5. Создание условий для массового привлечения родителей воспитанников на территории г. Москвы. всех возрастных категорий к занятиям физической культурой через игру в городки;
6. Профилактика асоциальных явлений и пропаганда здорового образа жизни в молодежной среде;
7. Пропаганда и формирование здорового образа жизни;
8. Гражданско-патриотическое и нравственное воспитание населения;
9. Организация семейного досуга и отдыха населения;
10. Организация и проведение соревнований среди учащихся и преподавателей высших, общеобразовательных и воспитанников дошкольных учреждений;
11. Организация и проведение соревнований среди семейных команд обучающихся дошкольных отделений и начальных классов образовательных организаций «Папа, мама, я - городошная семья»;
12. Организация регулярных (ежегодных) соревнований среди ветеранов спорта;

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

 Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Фролов А.А.

Москва

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

**1. Пояснительная записка**

Городошный спорт – русская народная спортивная игра, включенная во всероссийский реестр видов спорта. Программа обучения городошному спорту реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

постановление Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов правительства Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Содержание программы связано с уроками физической культуры.

Программа по городошному спорту подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки городошного спорта ДЮСШ, СДЮШОР.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень** – ознакомительный.

**Актуальность и новизна** данной программы определяется в привлечении молодых людей к национальным видам спорта, развитие их физических и моральных качеств. Игра повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка, учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения.

Реализуется в школе впервые.

Программа построена на теоретико-методологических подходах:

гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношение к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим);

единства и неразрывности воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

учета индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы).

личностно-ориентированного подхода (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

практико-деятельностного подхода (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Цель программы:**

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

обучение технике броска.

**Задачи:**

1. Оздоровительные задачи:

укрепить здоровье ребенка;

повысить работоспособность детских организмов, приобщить к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи:

изучить содержание, цели и задачи городошного спорта в системе спортивных дисциплин, развитие физических качеств;

освоить технику выполнения броска в городошном спорте;

познакомить с практическим и теоретическим материалом в области городошного спорта.

3. Воспитательные задачи:

воспитать нравственные и волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;

содействие сплочению детского коллектива секции.

**Принципы обучения по программе.**

Программа выстраивается на основе психолого-педагогических принципов:

систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

последовательности и постепенности – простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным;

наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

**Ожидаемые результаты обучения по программе.**

1-ый год обучения - спортивно-оздоровительный этап.

Задача первого этапа — осуществление физкультурно- оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

2-ой год - этап начальной подготовки.

Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей и их тренировкой. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для повышения спортивного мастерства.

В результате занятий в секции «Городошный спорт» обучаемые должны

**знать**:

технику броска биты;

основные правила соревнования по городошному спорту;

методику судейства.

**уметь:**

выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;

осуществлять судейство.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

освоение теоретического раздела программы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** – соревнования и выполнение контрольных нормативов.

**Условия обеспечения целенаправленной деятельности по обучению школьников городошному спорту**:

выполнение специальных упражнений для освоения базовой техники в городошном спорте, игровых упражнений, способствующих развитию физических качеств, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;

проведение дыхательных упражнений с успокаивающим эффектом;

повышение эмоционального положительного тонуса в течение длительного времени;

регулярность посещения детьми занятий.

**Организация работы объединения.**

Программа разработана в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 6-12 лет.

Дополнительная образовательная программа по городошному спорту рассчитана на 2 года обучения.

Основная форма занятий – групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 60 минут. В группе могут заниматься от 10 до 12 человек.

**2. Учебно-тематический план**

**1 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
|  | Введение в спорт «Городошный спорт». Основные правила игры. Требования безопасности во время тренировок и соревнований | 1 |
|  | Обучение хвату ручки биты | 1 |
|  | Обучение замаху биты | 1 |
|  | Совершенствование замаха биты | 1 |
|  | Обучение разгону и наведению биты на цель | 1 |
|  | Совершенствование разгона и наведения биты на цель | 1 |
|  | Обучение выбросу биты | 1 |
|  | Совершенствование выброса биты | 1 |
|  | Обучение броску биты в целом | 1 |
|  | Совершенствование броска биты в целом | 1 |
|  | Обучение оптимизации относительной угловой скорости вращения биты (ОУСВ) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (супинация кисти) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение глубины хвата ручки) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (ослабления хвата ручки) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение наклона туловища в сторону бросающей руки) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение амплитуды замаха биты)  | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение длинны шага и продвижения туловища вперед) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (увеличение веса биты) | 1 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (приближение центра тяжести к ручке биты) | 1 |
|  | Совершенствование способа увеличения ОУСВ (увеличение веса биты) | 1 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение глубины хвата ручки) | 1 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение наклона туловища в сторону биты) | 1 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение амплитуды) замаха | 1 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (удаление центра тяжести от ручки биты) | 1 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (уменьшение веса биты) | 1 |
|  | Обучение созданию плоскостей вращения  | 1 |
|  | Обучение стабилизации центровки для эффективного выбивания фигур и комбинаций | 1 |
|  | Обучение стабилизации траектории полета биты | 1 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 2(4) |
|  | Спортивные соревнования | 2(4) |

**2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
|  | Требования безопасности на занятиях по городошному спорту | 2 |
|  | Практика судейства | 6 |
|  | Совершенствование техники выбивания фигур и комбинаций | 6 |
|  | Техническая подготовка | 4 |
|  | Тактическая подготовка | 4 |
|  | Комплексные тренировки | 4 |
|  | Сдача контрольных нормативов.  | 4 |
|  | Соревнования | 4 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**«ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

 Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

Фролов А.А.

Москва

2022

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение программы
5. Список литературы

**1. Пояснительная записка**

Городошный спорт – русская народная спортивная игра, включенная во всероссийский реестр видов спорта. Программа обучения городошному спорту реализует основные принципы развития физической культуры и спорта, а также патриотического воспитания, заявленные в документах федерального и регионального уровня, в т.ч.:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);

постановление Правительства Российской Федерации от 30 сентября 2021 г. № 1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов правительства Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).

Содержание программы связано с уроками физической культуры.

Программа по городошному спорту подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки городошного спорта ДЮСШ, СДЮШОР.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень** – ознакомительный.

**Актуальность и новизна** данной программы определяется в привлечении молодых людей к национальным видам спорта, развитие их физических и моральных качеств. Игра повышает способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка, учит внутренней дисциплине, развивает упорство, способность своевременно принимать верные решения.

Реализуется в школе впервые.

Программа построена на теоретико-методологических подходах:

гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношение к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивное отношение к себе и окружающим);

единства и неразрывности воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

учета индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы).

личностно-ориентированного подхода (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

практико-деятельностного подхода (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

**Цель программы:**

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;

обучение технике броска.

**Задачи:**

1. Оздоровительные задачи:

укрепить здоровье ребенка;

повысить работоспособность детских организмов, приобщить к здоровому образу жизни.

2. Образовательные задачи:

изучить содержание, цели и задачи городошного спорта в системе спортивных дисциплин, развитие физических качеств;

освоить технику выполнения броска в городошном спорте;

познакомить с практическим и теоретическим материалом в области городошного спорта.

3. Воспитательные задачи:

воспитать нравственные и волевые качества: смелость, настойчивость, чувство собственного достоинства, уверенность в себе;

содействие сплочению детского коллектива секции.

**Принципы обучения по программе.**

Программа выстраивается на основе психолого-педагогических принципов:

систематичности - занятия проводятся в определённой системе, регулярные занятия дают несравненно больший эффект, чем эпизодические;

доступности, сознательности – формирование устойчивого интереса детей как к процессу обучения, так и к конкретной задаче на каждом занятии;

последовательности и постепенности – простые и легкие упражнения должны предшествовать более сложным и трудным;

наглядности – создание у детей полного представления о разучиваемых движениях и способствование лучшему их усвоению;

комплексности и интегрированности – решение оздоровительных задач в системе всего учебно-воспитательного процесса;

личностной ориентации – учёт разноуровневого развития и состояния здоровья каждого воспитанника, умение адаптировать содержание к категориям разного возраста;

сопровождения – систематическое наблюдение за развитием ребёнка и оказание ему своевременной помощи в случаях опережения и отставания в развитии.

**Ожидаемые результаты обучения по программе.**

1-ый год обучения - спортивно-оздоровительный этап.

Задача первого этапа — осуществление физкультурно- оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники по виду спорта.

2-ой год - этап начальной подготовки.

Задача второго этапа — тщательные наблюдения за успешностью обучения детей и их тренировкой. На этом этапе осуществляется работа, направленная на физическую подготовку по виду спорта и выполнение контрольных нормативов для повышения спортивного мастерства.

В результате занятий в секции «Городошный спорт» обучаемые должны

**знать**:

технику броска биты;

основные правила соревнования по городошному спорту;

методику судейства.

**уметь:**

выполнять технические приемы и тактические действия в ходе игры;

осуществлять судейство.

Основными результатами выполнения программных требований являются:

повышение уровня физической подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

освоение теоретического раздела программы.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы** – соревнования и выполнение контрольных нормативов.

**Условия обеспечения целенаправленной деятельности по обучению школьников городошному спорту**:

выполнение специальных упражнений для освоения базовой техники в городошном спорте, игровых упражнений, способствующих развитию физических качеств, упражнений на расслабление мышц, общеразвивающих упражнений для формирования и коррекции осанки;

проведение дыхательных упражнений с успокаивающим эффектом;

повышение эмоционального положительного тонуса в течение длительного времени;

регулярность посещения детьми занятий.

**Организация работы объединения.**

Программа разработана в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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».

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – 13-17 лет.

Дополнительная образовательная программа по городошному спорту рассчитана на 2 года обучения.

Основная форма занятий – групповая. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 60 минут. В группе могут заниматься от 10 до 12 человек.

**2. Учебно-тематический план**

**1 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
|  | Введение в спорт «Городошный спорт». Основные правила игры. Требования безопасности во время тренировок и соревнований | 3 |
|  | Обучение хвату ручки биты | 4 |
|  | Обучение замаху биты | 4 |
|  | Совершенствование замаха биты | 4 |
|  | Обучение разгону и наведению биты на цель | 4 |
|  | Совершенствование разгона и наведения биты на цель | 4 |
|  | Обучение выбросу биты | 4 |
|  | Совершенствование выброса биты | 4 |
|  | Обучение броску биты в целом | 4 |
|  | Совершенствование броска биты в целом | 3 |
|  | Обучение оптимизации относительной угловой скорости вращения биты (ОУСВ) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (супинация кисти) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение глубины хвата ручки) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (ослабления хвата ручки) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение наклона туловища в сторону бросающей руки) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение амплитуды замаха биты)  | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (уменьшение длинны шага и продвижения туловища вперед) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (увеличение веса биты) | 3 |
|  | Обучение способам увеличения ОУСВ (приближение центра тяжести к ручке биты) | 3 |
|  | Совершенствование способа увеличения ОУСВ (увеличение веса биты) | 4 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение глубины хвата ручки) | 4 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение наклона туловища в сторону биты) | 4 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (увеличение амплитуды) замаха | 4 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (удаление центра тяжести от ручки биты) | 4 |
|  | Обучение способам уменьшения ОУСВ (уменьшение веса биты) | 4 |
|  | Обучение созданию плоскостей вращения  | 4 |
|  | Обучение стабилизации центровки для эффективного выбивания фигур и комбинаций | 3 |
|  | Обучение стабилизации траектории полета биты | 3 |
|  | Сдача контрольных нормативов | 3 |
|  | Спортивные соревнования | 3 |

**2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание** | **Количество часов** |
|  | Требования безопасности на занятиях по городошному спорту | 2 |
|  | Практика судейства | 12 |
|  | Совершенствование техники выбивания фигур и комбинаций | 24 |
|  | Техническая подготовка | 24 |
|  | Тактическая подготовка | 24 |
|  | Комплексные тренировки | 31 |
|  | Сдача контрольных нормативов.  | 4 |
|  | Соревнования | 4 |

**3. Содержание программы**

**1 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема №** | **Тема занятия** | **Содержание темы занятия** |
|
|  | Введение в спорт «Городошный спорт» | Истоки зарождения игры в городкиГородки в СССРГородки в современной России |
|  | Бросок биты | ОРУ без предметов. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах) |
|  | Бросок биты, основные элементы | Комплекс упражнений в движении. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). |
|  | Техника броска биты | Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Ознакомить с упрощённой техникой броска биты. Челночный бег (3х10). Бросок набивного мяча. |
|  | Техника броска биты | Упражнения для развития мышц туловища. Техника броска биты. Прыжок в длину с места. Подтягивание на перекладине.  |
|  | Техника броска биты | Упражнения с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты. |
|  | Техника броска биты | Упражнения в парах с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты. |
|  | Техника броска биты | Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. |
|  | Техника броска биты | Упражнения с резиновым бинтом. Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. |
|  | Элементы игры в «городки» | Развить ловкость. Центровка, увод и недовод биты. Игра. |
|  | Элементы игры в «городки» | Развить ловкость в упражнениях в парах. Центровка, увод, недовод биты. Игра. |
|  | Техника выбивания фигур | Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Пушка». |
|  | Техника выбивания фигур | Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Пушка». |
|  | Тактика выбивания фигур | Развить быстроту. Потерянный бросок. Тактика выбивания простых фигур. |
|  | Тактика выбивания фигур |  Развить быстроту. Потерянный бросок. Тактика выбивания простых фигур. |
|  | Тактика выбивания фигур | Развить силу мышц плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра. |
|  | Игра по упрощенным правилам | Развить мышцы плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра. |
|  | Тактика выбивания фигур | Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород. Тактика выбивания простых фигур «Пушка» |
|  | Тактика выбивания фигур | Упражнения с гимнастической скакалкой. Город и пригород. Тактика выбивания простых фигуры «Пулеметное гнездо» |
|  | Тактика выбивания фигур | Упражнение с гимнастической палкой. Тактика выбивания простых фигур. Личные соревнования по выбиванию фигуры «Колодец» |
|  | Тактика выбивания фигур | Упражнения с гимнастической палкой. Тактика выбивания простых фигур. Личные соревнования по выбиванию фигуры «Часовые» |
|  | Тактика выбивания фигур | Развить силу мышц ног. Кон и полукон. Оптимальные варианты хвата ручки биты. |
|  | Комплексное занятие | Развить силу мышц ног. Кон и полукон. Оптимальные варианты хвата ручки биты. |
|  | Тактика выбивания фигур | ОРУ без предмета. Плоскости вращения биты. Исходные положения для броска биты. Игра. |
|  | Тактика выбивания фигур | ОРУ без предметов. Плоскости вращения биты. Тактика простых фигур «Звезда» Игра. |
|  | Тактика выбивания фигур | Развить гибкость. Замах. Тактика выбивания простых фигур «Стрела» |
|  | Тактика выбивания фигур | Развить гибкость. Замах. Тактика выбивания простых фигур «Стрела» |
|  | Обучение стабилизации траектории полета биты | ОРУ в движении. Разгон и наведение биты на цель.  |
|  | Сдача контрольных нормативов | Личные соревнования. |
|  | Спортивные соревнования | Групповые соревнования. |

**2 год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема №** | **Тема занятия** | **Содержание темы занятия** |
|
|  | Требования безопасности на занятиях по городошному спорту | Изучить (повторить) основные навыки безопасной игры) |
|  | Практика судейства | Выполнение различных техник броска, выбивания фигур |
|  | Совершенствование техники выбивания фигур и комбинаций | 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. Расположение городков в комбинации: первый – по центру лицевой линии, второй и третий – по дальним углам «города». 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». |
|  | Техническая подготовка | Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счёт работы ног, поворота и наклона туловища вперёд влево. Выполнение специальных бросков с обратным перекосом с целью выбивания городка, расположенного по центру лицевой линии. |
|  | Тактическая подготовка | Развить силу мышц ног. Техника замаха. Соревнования по выбиванию простых фигур. Тактика выбивания простых фигур. |
|  | Комплексные тренировки | Отработка приобретенных навыков игры. |
|  | Сдача контрольных нормативов.  | Личные соревнования. |
|  | Соревнования | Групповые соревнования. |

**4. Методическое обеспечение программы**

**Концептуальные позиции преподавания.**

Педагогу необходимо накапливать данные о физической подготовленности занимающихся, чтобы своевременно вносить коррективы в контрольные нормативы в зависимости от возраста и квалификации обучающихся.

Занятия городошным спортом требуют обеспечения систематического врачебного и педагогического контроля за состоянием здоровья обучающихся, ростом их физической и специальной подготовленности, эффективностью учебно-тренировочного и воспитательного процесса. У обучающихся необходимо воспитывать чувство коллективизма, дисциплинированность и организованность, уважение к окружающим.

Необходимыми условиями успешной учебно-воспитательной работы являются: своевременное начало занятий, четкая организация, систематический контроль, требовательное отношение к выполнению правил поведения и внутреннего распорядка. Важными воспитывающими факторами являются: личный пример преподавателя, история городков, биографии выдающихся спортсменов и тренеров, достижения нашей страны на международной арене.

Большое значение для физического развития и повышения мастерства, обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя: утреннюю гимнастику, беговую тренировку, плавание, игры на свежем воздухе.

Решающую основополагающую роль в подготовке игрока в городки играет физическая подготовка. Поэтому программа тесно связана с учебной программой по «Физической культуре».

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общий и специальный. Под общей подготовкой понимается процесс, направленный на высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма.

На первом году обучения вырабатываются знания по технике выбивания фигур. Обучение городошному спорту начинается с изучения правильного хвата и выбрасывания биты.

На втором году обучения обращается внимание на выработку умений применять технику выбивания фигур, происходит знакомство с тактической и технической подготовкой.

**Основные методы работы.**

Наглядные методы (Демонстрация. Видеометод- просмотр учебных фильмов, видеозаписей, кинограмм, соревнований по виду спорта).

Словесные методы(Рассказ. Объяснение. Личный пример. Поощрение. Требование).

Практические методы (Тренировка движений. Метод физического упражнения. Игровой метод. Соревновательный метод.).

**Контроль и оценка знаний, умений и навыков обучающихся.**

В процессе обучения применяются следующие виды и формы контроля:

**предварительный контроль** осуществляется педагогом в начале учебного года методом тестирования по общей физической подготовке;

**текущий контроль** (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

**промежуточный контроль** проводится один раз в полугодие в форме определения уровня и объема освоенных навыков;

**итоговая аттестация**, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения тестирования по общей физической подготовке, по определению уровня освоенных навыков, а также устный опрос теоретических знаний.

**Диагностический инструментарий.**

Для определения уровня освоения программы и овладения коммуникативными навыками используется диагностика, состоящая из трех этапов.

1. Первичная диагностика проводится в сентябре. Здесь определяется, какие знания, умения и навыки есть у ребенка, насколько развит опыт сотрудничества. А также планируется индивидуальная работа по развитию способностей. Промежуточная диагностика проводится в январе. Её цель - определить степень освоения образовательной программы, скорректировать степень ее сложности с учетом индивидуальных особенностей детей. Оценивается динамика умения организовывать свою деятельность, конструктивно общаться с другими учащимися.

3. Итоговая диагностика проводиться в мае: определяется уровень освоения программы, результативность образовательного процесса. Оценивается развитость общения.

Результат работы каждого ребенка оценивается индивидуально, с учетом его природных данных, физических возможностей и способностей, т.е. учитываются его стартовые возможности и динамика индивидуального развития.

**5. Список литературы**

***Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:***

1. Боев Николай Сергеевич. Игра в городки / Н. С. Боев ; Всесоюзный совет добровольного физкультурно-спортивного общества ордена Ленина "Спартак". - Москва : КОИЗ, 1957. - 16 с. - Б. ц.
2. Боев Николай Сергеевич. Народная игра в городки / Н. С. Боев, Ю. С. Карнаухов. - Москва : Физкультура и спорт, 1998. - 32 с. : ил. ;
Карнаухов Юрий Сергеевич. Городки - любимая народная игра / Ю. С. Карнаухов. - Москва : Физкультура и спорт, 1955. - 32 с. - Б. ц.
3. Духанин Василий Михайлович «Городошный спорт. Основные понятия. Техника и тактика игры» - Москва : КОИЗ, 2020. - 16 с. - Б. ц.

***Рекомендуемая литература для детей и родителей:***

1. Коробкин Иван Федорович. Играйте в городки / И. Ф. Коробкин. - 2-е испр. изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1972. - 48 с. - Б. ц.
2. Пугачев Виктор Федорович. Городки / В. Ф. Пугачев. - Москва : Физкультура и спорт, 1990. - 127,[1] с. : ил. ; 20 см. - (Спорт для всех). - ISBN 5-278-00216-6 : Б. ц.
3. Семенов Сергей Сергеевич. Городки от новичка до мастера / С. С. Семенов. - Москва : Физкультура и спорт, 1982. - 96 с. : ил. ; 20 см. - Б. ц.
4. Соколов Алексей Андреевич. Городки пособие для сельских коллективов физ. культуры / А. А. Соколов. - Москва : Физкультура и спорт, 1957. - 63 с. - Б. ц.
5. Филатов Иван Исаевич. Городки / И. И. Филатов. - Москва : Советская Россия, 1957. - 36 с. : ил. ; 23 см. - 15000 экз. - Б. ц. В надзаг.: Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров РСФСР
6. Филатов Иван Исаевич. Городки учеб. пособие для спортивных секций коллективов физ. культуры / И. И. Филатов, Ю. С. Карнаухов. - Москва : Физкультура и спорт, 1960. - 147 с. : ил. - Б. ц.
7. Щукин Михаил Георгиевич. Городки / М. Г. Щукин. - (2-е изд.). - Минск : Урожай, 1968. - 27 с. : ил. - (В помощь сел. физкультурнику). - Б. ц.
8. Газета «Городошный спорт» Федерация Городошного спорта, Санкт – Петербург.
9. Ежегодник «Городошный спорт» Федерация Городошного спорта, Санкт – Петербург.