

Приложение к ООП ООО МБОУ СОШ №155

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение г. Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа №155»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ»

5- 8 класс

на 2026-2027 учебный год

Срок освоения программы: 1 год

Составитель: Бодрягин А. В.,
учитель труда (технологии)

г. Новосибирск

2026 год

Пояснительная записка

Целевыми установками образовательной политики государства на современном этапе стало осуществление комплекса мероприятий, направленных на повышение качества образовательной услуг. Эффективное решение этих задач возможно только в учреждении, готовом работать в инновационном режиме, конкурентоспособном на рынке образовательных услуг города Новосибирска.

Программа «Городошный спорт» является инновационным общеобразовательным программным документом для МБОУ СОШ №155.

Программа разработана в соответствии с действующими Федеральными государственными требованиями (ФГС, Приказ № 655 от 23 ноября 2009г).

Программа «Городошный спорт» составлена исходя из конкретного анализа исходного состояния общеобразовательной школы (наличия специальных помещений, специального оборудования), специфики контингента детей, потребностей родителей учащихся, предоставленного инвентаря, согласно возраста учащихся школы.).

Развитие массового спорта, физической культуры, популяризация здорового образа жизни, интересного и полезного досуга – вот условия становления полноценного всесторонне развитого ребенка.

Реализуя проект и учитывая физкультурно-оздоровительный приоритет школы, педагогами МБОУ СОШ №155 было принято решение о приобщении обучающихся к занятиям городошным спортом.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что игра формирует двигательные навыки у детей, способствуют оздоровлению и патриотическому воспитанию молодёжи, продлевает активное долголетие у людей пожилого возраста. Бережное отношение к своей истории, культуре, традициям всегда должно лежать в основе национальной идеи любой нации, заботящейся о своём будущем. Городошный спорт объединяет народы России и обладает большим потенциалом для возвращения прежней популярности и выхода на широкую международную арену. Как средство воспитания и становления личности, занятия «Городками» имеют свои особенности:

Комплексность воздействия на организм занимающихся (развитие силы, ловкости, координации движений, положительное влияние на органы дыхания и сердечно - сосудистую систему). Доступность (игра проста по правилам, возможность играть и мальчикам и девочкам, разнообразие весового диапазона бит и вариативность расстояния для различных возрастных групп).

Оздоровительный фактор (занятия можно проводить не свежем воздухе и в любое время года, возможность занятий с детьми с определёнными отклонениями в физическом развитии).

Актуальность данной программы заключается в том, что дополнительные занятия в секции «Городошный спорт» дают возможность повысить уровень физической подготовленности, содействовать укреплению здоровья, использовать полученные знания и умения для организации собственного досуга.

Цель программы

Создание условий для оптимизации физического развития учащихся, совершенствование физических качеств в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, а также активное использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни и укрепления собственного здоровья.

Ожидаемые результаты

- Повышение уровня физической подготовленности: координации, гибкости, ловкости, глазомера, силы, выносливости и наблюдательности.
- Приобретение игровых навыков и умений, связанных с городошным спортом: стойка, замах, бросок;
- Приобретение соревновательного опыта, положительной мотивации к занятиям спортом;
- Расширение кругозора; наличие знаний о спортивных достижениях страны, о мастерах городошного спорта;
- Сформированность важнейших волевых качеств личности; уверенность в себе, своих силах, дисциплинированность, целеустремленность;
- Умение технически правильно осуществлять двигательные действия за счет освоения новых доступных движений; знание правил поведения во время игры, обращения с битой.
- Сформированность желания использовать элементы городошной игры в организации собственного отдыха, семейного досуга;
- Умение строить взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, владение жизненными навыками, необходимыми для социализации ребенка в коллективе, обществе.

- Знать названия основных 15 – ти фигур; осуществлять их построение;
- Сформированность устойчивого интереса к городошному спорту, увлеченность спортивно – массовыми мероприятиями города, потребность к систематическим занятиям физической культурой.
- Сформированность привычки следовать основным принципам здорового образа жизни.

Условия реализации программы

Срок реализации программы – два года обучения

Возраст детей принимающих участие в реализации программы 11-15 лет

Режим занятий – два раза в неделю по 1 часу.

Наполняемость групп – 1 год обучения - 12-15 человек

2 год обучения – 12-15 человек

Форма организации деятельности – групповая, индивидуальная.

Форма проведения занятий – беседы, тренировка, игра, соревнования.

Способы определения результативности

- сдача контрольных нормативов
- соревнования

Критерии формы оценки

- открытые занятия
- соревнования

Способы фиксации результатов

- индивидуальные карты достижений

Ожидаемый результат

В конце первого года обучения учащиеся должны знать:

- правила поведения на городошной площадке
- технику безопасности на занятиях
- историю городошного спорта.

В конце первого года обучения учащиеся должны уметь:

- демонстрировать уровень физической и технической подготовки согласно нормативным требованиям.
- выполнять изученные технические приёмы в упрощённых условиях.

В конце второго года обучения учащиеся должны знать:

- основные понятия «Городошного спорта».
- «Городошный спорт» в России.

В конце второго года обучения учащиеся должны уметь:

- выполнять задание на точное выполнение техники бросков с преодолением сбивающих факторов.
- владеть основными способами контроля за физическим состоянием
- демонстрировать уровень физической и технической подготовки согласно нормативным требованиям.

Структура занятия.

1часть

- Разминка. Упражнения с гимнастической палкой.
- обучение, игра «Городки»
- дидактические игры «Городки», дыхательная гимнастика.

2часть.

Изучение и отработка различных техник.

3часть.

Заключительная. Оценка тренера, самооценка детей.

Формы работы:

- Мастер – классы по городошному спорту для детей и взрослых;
- Встречи с интересными людьми (представители Федерации городошного спорта г. Новосибирск, действующие спортсмены, ветераны спорта, тренеры).
- Спортивные праздники с участием профессиональных спортсменов, спартакиады, соревнования, контрольные игры.
- Посещение спортивно-массовых мероприятий по городошному спорту.
- Игры – занятия «Городки»
- Беседы
- консультации, родителей
- открытые показы игр-занятий (трансляция опыта работы).
- наглядная пропаганда физического воспитания (информационные стенды, видеоматериалы).

Методы работы:

- объяснения.
- уточнение, вопросы к детям.
- Показ (демонстрация техники броска).

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

Учебный план

Занятия в секции проводятся по учебному плану для 1-го года обучения в группах начальной подготовки.

№ п/ п	Разделы подготовки	Группы Начальной физической подготовки (1-ый год обучения)	Группы специальной физической подготовки (2- ой год обучения)
1.	Общая физическая подготовка	24	16
2.	Специальная физическая подготовка	42	48
3.	Теоретическая подготовка	4	8
Общее количество часов		68	68
Недельная нагрузка (час)		2	2

Тематическое планирование 1 год обучения

Модуль 1 ОФП		Темы занятий	Формы деятельности
	Тема 1 Вводное		
		Урок 1-2 Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». История Городошного спорта. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах). Игра.	
	Тема 2 Техническая подготовка	<p>Урок 3-4 Места занятий. Инвентарь. Правила игры. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Игра.</p> <p>Урок 5-6 Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса. Ознакомить с упрощённой техникой броска биты. Бросок набивного мяча. Игра</p> <p>Урок 7-8 Упражнения для развития мышц туловища. Техника броска биты. Игра.</p> <p>Урок 9-10 Разворот, недоразворот биты. Игра.</p> <p>Урок 11-12 Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие. Игра.</p> <p>Урок 13-14 Развить ловкость. Центровка, увод и недовод биты. Игра.</p> <p>Урок 15-16 Развить ловкость в упражнениях в парах. Центровка, увод, недовод биты. Игра.</p> <p>Урок 17-18 Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Факс». Игра.</p> <p>Урок 19-20 Развить силу мышц плечевого пояса.</p>	

		<p>Штрафная зона и штрафной городок. Игра.</p> <p>Урок 21 Развить силу мышц ног. Кон и полукон.</p> <p>Оптимальные варианты хвата ручки биты. Игра.</p> <p>Урок 22 Развить силу мышц ног. Кон и полукон.</p> <p>Оптимальные варианты хвата ручки биты. Игра.</p> <p>Урок 23-24 Исходные положения для броска биты. Игра.</p>	
	Промежуточная	<p>Урок 25-26 Определение результативности пройденного материала. Внутренние соревнования. Игра.</p>	
Модуль 2 СФП	Тема 3 Тактическая подготовка	<p>Урок 27-28 Плоскости вращения биты. Тактика простых фигур «Звезда». Игра</p> <p>Урок 29-30 Развить гибкость. Замах. Тактика выбивания простых фигур «Стрела». Игра.</p> <p>Урок 31-32 ОРУ в движении. Разгон и наведение биты на цель. Личные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 33-34 Развить координацию. Тактика выбивания простых фигур «Ракетка». Игра.</p> <p>Урок 35-36 Выброс биты. Техника выбивания фигур. Игра.</p> <p>Урок 37-38 Развить силу мышц плечевого пояса. Выброс биты. Техника выбивания фигур. Игра.</p> <p>Урок 39-40 Исходное положение и хват биты. Соревнования по выбиванию простых фигур. Игра.</p> <p>Урок 41-42 Тактика выбивания простой фигуры «Рак» Игра.</p> <p>Урок 43-44 Замах. Тактика выбивания простых фигур «Рак». Игра.</p> <p>Урок 45-46 Разгон и наведение биты на цель. Тактика выбивания простых фигур «Серп». Игра.</p>	

		<p>Урок 47-48 Развить силу мышц туловища. Тактика выбивания простых фигур «Серп» Игра.</p> <p>Урок 49-50 Развить силу мышц туловища. Выброс биты. Соревнование по выбиванию фигуры «Серп»</p> <p>Урок 51-52 Развить быстроту. Выброс биты. Игра.</p> <p>Урок 53-54 Техника выбивания последовательно установленных городков. Игра.</p> <p>Урок 55-56 Техника выбивания штрафного городка. Игра.</p> <p>Урок 57-58 Тактика выбивания простых фигур «Самолёт! Игра.</p> <p>Урок 59-60 Техника замаха. Игра.</p> <p>Урок 61-62 Техника замаха. Игра.</p> <p>Урок 62-63 Техника выброса биты. Личные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 64-66 Тактика выбивания простых фигур. Личные соревнования. Игра.</p>	
	Тема 4 Подведение итогов	Урок 67-68 Выполнение нормативов. Игра.	

Тематическое планирование 2 год обучения

Раздел 1 ОФП		Темы занятий	Формы деятельности
	Тема 1 Вводное	Урок 1-8 Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». ОРУ без предметов. Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах)	
	Тема 2 Техническая подготовка	<p>Урок 9-12 Комплекс упражнений в движении. Изучение основных элементов броска (разгон и наведение биты на цель). Игра.</p> <p>Урок 1-2 Ознакомить с упрощённой техникой броска биты. Игра.</p> <p>Урок 3-4 Упражнения для развития мышц туловища. Техника броска биты. Игра.</p> <p>Урок 5- 6 Упражнения с набивным мячом. Разворот, недоразворот биты. Игра</p> <p>Урок 7-8 Центровка, увод и недовод биты. Игра.</p> <p>Урок 9-10 Развить гибкость. Мягкость и жёсткость приземления биты. Выбивание фигуры «Факс». Игра</p> <p>Урок 11-12 Развить мышцы плечевого пояса. Штрафная зона и штрафной городок. Игра.</p> <p>Урок 13-14 Развить силу мышц ног. Кон и полукон. Оптимальные варианты хвата ручки биты. Игра</p> <p>Урок 15 Плоскости вращения биты. Исходные положения для броска биты. Игра.</p> <p>Урок 16 Развить гибкость. Замах. Тактика выбивания простых фигур «Стрела». Игра</p>	

Раздел 2 СФП			
	Тема Тактическая подготовка	1	<p>Урок 17-18 Плоскости вращения биты. Тактика простых фигур «Звезда» Игра.</p> <p>Урок 19-20 Развить гибкость. Замах. Тактика выбивания простых фигур «Стрела». Игра.</p> <p>Урок 21-22 Развить координацию. Тактика выбивания простых фигур «Ракетка». Игра.</p> <p>Урок 23-24 Развить координацию в упражнениях со скакалкой. Тактика выбивания простой фигуры «Рак» Игра.</p> <p>Урок 25-26 Замах. Тактика выбивания простых фигур «Рак».Игра.</p> <p>Урок 27-28 Развить ловкость. Разгон и наведение биты на цель. Тактика выбивания простых фигур «Серп». Игра.</p> <p>Урок 29-30 Техника выбивания штрафного городка. Игра.</p> <p>Урок 31-32 Тактика выбивания простых фигур «Самолёт». Игра.</p> <p>Урок 33-35 Техника выброса биты. Личные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 36-38 Комплекс упражнений со скакалкой. Тактика выбивания простых фигур «Самолёт». Игра.</p> <p>Урок 39-43 Тактика выбивания широких фигур «Вилка». Игра.</p> <p>Урок 45-48 Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал». Игра.</p>

		<p>Урок 49-52 Тактика выбивания простых фигур «Самолёт! Игра.</p> <p>Урок 53-54 Техника наведения на цель. Игра.</p> <p>Урок 55-56 Тактика выбивания простых фигур. Игра.</p> <p>Урок 57-58 Техника выброса биты. Личные соревнования. Игра.</p>	
	Тема 2 Спортивно-техническая подготовка	<p>Урок 59-60 Техника точности центровки. Личные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 61-62 Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал». Игра.</p> <p>Урок 63 Техника замаха биты. Командные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 64 Техника выброса биты. Командные соревнования. Игра.</p> <p>Урок 65 Техника разгона и наведения биты. Игра.</p> <p>Урок 66 Тактика выбивания широких фигур «Коленчатый вал» Игра.</p>	
	Тема 3 Подведение итогов	Урок 67-68 Выполнение контрольных нормативов. Игра.	

Список литературы:

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

Информационные источники:

- Федерация городошного спорта Москвы www.mosgorodki.ru
- Спортивная энциклопедия популярных видов спорта [www/ sportmenu.r](http://www/sportmenu.ru)