

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани
«Начальная школа – детский сад №106 «Ёлочка»
ул. Коммунистическая, д.62,
E-mail shkolasadelochka106@rambler.ru тел.факс (8512)25-44-80

ПРИНЯТО:

Решением МО учителей
начальных классов МБОУ г.
Астрахани «НШДС№106»
(протокол №1 от 29.08.2024)

СОГЛАСОВАНО:

Замдиректора по УВР МБОУ г.
Астрахани «НШДС№106»

В. И. Кальчук
29.08.2024

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Городки»
(модуль «Городошный спорт»
(школьный спортивный клуб)
для начального общего образования.

Срок освоения программы 4 года
(1 – 4 кл.)

Составители:
Величко Н. Г., учитель физической культуры

1.Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Городки » для 1-4 классов составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее – ФГОС НОО-2021);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»
- Уставом МБОУ г. Астрахани «НШДС №106»
- Основной образовательной программой НОО МБОУ г. Астрахани «НШДС №106»

Программа внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городошный спорт») на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Модуль «Городошный спорт» (далее - модуль «Городошный спорт», модуль по городошному спорту, городошный спорт) на уровне начального общего образования направлен на формирование общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности человека, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (игровых и спортивных) с целью достижения результатов ФГОС НОО, с учетом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Городошный спорт — традиционный для России вид спорта, который способствует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Игра в городки связана с ходьбой, наклонами, приседаниями, остановками, ускорениями, метанием биты. Игроку необходимо уметь удерживать равновесие во время выполнения разгона биты и наведения ее на цель, ориентироваться в пространстве, чувствовать ритм движения, сохранять необходимое положение звеньев биомеханической цепи за счет развития силовых качеств, обладать эластичным опорно-двигательным аппаратом, быть координированным и ловким.

Городошный спорт — игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, преодолевать психологические трудности и сомнения в достижении цели, формируется определенный образ мышления, умение быстро и, главное, рационально реагировать на изменение игровой ситуации.

Занятия городошным спортом для детей имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения занимающихся на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей. Оздоровительная направленность занятий городошным спортом выражается в том, что заниматься им могут дети, имеющие ограничения по состоянию здоровья.

Целью программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городошный спорт») является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств городошного спорта.

Задачами программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городошный спорт») являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объема их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение культуры безопасного поведения на занятиях городошным спортом;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития игры в городки и городошного спорта в частности;
- формирование общих представлений о городошном спорте, о его возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовки обучающихся;
- формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «городошный спорт»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества; развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- популяризация городского спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям городошным спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Модуль «Городошный спорт» доступен для освоения всем обучающимся, и обеспечивает достижение следующих результатов ФГОС НОО:

- сформированность общих представлений о физической культуре и спорте,
- физической активности человека,
- физических качествах,
- жизненно важных прикладных умениях и навыках,
- основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Программа «Городки» (модуль «Городошный спорт») реализуется в рамках внеурочной деятельности за счет посещения обучающимися школьного спортивного клуба в 1 классе – 1 ч. в неделю (33 часа за год), во 2 - 4 классах – по 1 ч. в неделю (по 34 часа за год)

Форма организации курса внеурочной деятельности – школьный спортивный клуб.

2. Содержание программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городошный спорт»)

1) Знания о городошном спорте.

- История зарождения игры в городки и городского спорта.
- Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.
- История развития современного городского спорта в мире, в России, в регионе.
- Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.
- Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.
- Спортивные дисциплины (разновидности) городского спорта.
- Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.
- Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.
- Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.
- Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.
- Команды и сигналы судьи.

- Современные правила соревнований городского спорта.
- Словарь терминов и определений городского спорта.
- Спортивные и физкультурные мероприятия по городскому спорту в школе.
- Упражнения, техника и тактика городского спорта.
- Правила безопасного поведения во время занятий городским спортом.
- Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городскому спорту.
- Режим дня при занятиях городским спортом.
- Правила личной гигиены во время занятий городским спортом.
- Городской спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

2) Способы самостоятельной деятельности.

- Основы организации самостоятельных занятий городками.
- Комплексы для упражнений городочников общеразвивающего, подготовительного и специального воздействия.
- Контрольно-тестовые упражнения по общей физической, специальной и технической подготовке.
- Первые внешние признаки утомления.
- Способы самоконтроля за физической нагрузкой.
- Уход за спортивным инвентарем и оборудованием при занятиях городским спортом.
- Подвижные игры и правила их проведения.
- Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городочника.
- Организация подвижных и иных игр с элементами городков со сверстниками в активной досуговой деятельности.
- Подбор общеразвивающих упражнений, составление комплексов и включение их в подготовительную часть урока, занятия.
- Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения.

3) Физическое совершенствование.

- Комплексы специальной разминки перед соревнованиями.
- Подвижные игры без предметов и с предметами («Прыжки по полоскам», «Караси и щуки», «Третий лишний», «Пустое место», «Белые медведи», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната», «Вызов», «Гонка мячей по кругу», «Мяч среднему», «Круговая лапта», «Охотники и утки»), эстафеты с элементами городков.
- Эстафеты на развитие физических и специальных качеств. Комплексы специальных упражнений для формирования техники броска.

- Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния.
- Подвижные игры специальной направленности: «Техника броска, разгон биты за счет работы ног, туловища и плечевого пояса», «Метание снарядов на дальность с сохранением техники броска», «Метание снарядов на точность».
- Техника передвижения: шаги с толчковой ноги на опорную, с подъемом на носок, то же с поворотами в сторону опорной ноги.
- Бег - приставными шагами, скрестными, спиной вперед, обычный, семенящий, с ускорением, челночный, на различные дистанции, и различной скоростью.
- Повороты - толчком с правой на левую ногу, одновременным разворотом двух ног на носках, на скорость, на количество повторений с соблюдением равновесия.
- Разворот толчком правой ноги на левую, с остановкой после упора правым коленом под левое.
- Повороты - на двух ногах, прыжком, выпадом, на 90°, 180°.
- Техника броска биты: хват, замах, разгон, наведение биты на цель, выброс биты.
- Бросок биты с полукона, в нормальной, горизонтальной плоскости и обратной плоскостях.
- Выбивание одиночных городков на лицевой линии, на углах «города», на «марке» и внутри «города».
- Выбивание одиночных городков из пределов «пригорода».
- Выбивание комбинаций городков в пределах «города».
- Выбивание штрафного городка. Броски в цель с удлиненного и укороченного расстояния.
- Начало разгона биты опережающей работой ног.
- Разворот плечевого пояса во время наведения биты на цель.
- Супинация бросающей руки на протяжении всего броска.
- Элементарные тактические действия: индивидуальные, групповые и командные, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.
- Коллективное ведение игры в городошном спорте по упрощенным правилам.
- Учебные игры в городки.
- Участие в соревновательной деятельности.

3. Планируемые результаты.

При изучении программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городошный спорт») на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития городского спорта;
- проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий городским спортом;
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии городским спортом.

При изучении программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городской спорт») на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- способность самостоятельно определять цели своего обучения средствами городского спорта и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;
- выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

При изучении программы внеурочной деятельности «Городки» (модуль «Городской спорт») на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- формирование представлений о значении занятий городским спортом как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование знаний по истории возникновения игры в городки, городского спорта в дореволюционной России, СССР, Российской Федерации и мире;
- формирование представлений об игре в городки и основных правилах игры, терминологии, составе команды, роли капитана команды и функциях игроков в команде;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий городским спортом, личной гигиены;
- соблюдение требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий городским спортом;
- формирование основ организации самостоятельных занятий городским спортом со сверстниками;

- организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами городошного спорта;
- формирование способности выполнять технические элементы (приемы): бросок биты в площадь «города» с расстояния 3, 4, 5 метров, метание биты на дальность, попадание битой в вертикально стоящие городки, техника основного броска (основы техники хвата биты, техники выполнения замаха, разгона и наведения биты на цель);
- подводящие упражнения и упражнения в облегченных условиях как средства ускорения освоения технических действий; подготовительные упражнения, как средства специальной физической подготовки обучающихся;
- упражнения, направленные на обучение технике броска биты в целом, и упражнения, направленные на изучение элементов техники броска;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: индивидуально (выбивание одиночных городков в «городе» и «пригороде», комбинаций из двух, трех городков, фигур);
- тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;
- подводящие игры с элементами игры в городки; основные правила игры в городки, игра в городки малыми составами (игра 2х2, 3х3);
- игра полными командами (4х4, 5х5);
- организация школьных соревнований по городошному спорту зимой и летом;
- выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и так далее);
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам; выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- формирование умения определять уровень физической подготовленности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия, собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения, определять наиболее эффективные способы достижения результата, формирование умения характеризовать действия и поступки, давать им анализ и объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта, формирование способности анализировать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия в определении общей цели и путей ее достижения;
- формирование умения договариваться о распределении функций в учебной, игровой и соревновательной деятельности; адекватная оценка собственного поведения и поведения окружающих;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий городошным спортом;
- формирование способности выделять и обосновывать эстетические признаки в физических упражнениях, двигательных действиях;
- оценивать красоту телосложения и осанки

Тематическое планирование
1 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	ЭОР
1	<p>Знания о городошном спорте</p> <p>История зарождения игры в городки и городошного спорта. Знаменитые исторические личности, игравшие в городки. Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта. Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом. Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки. Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды. Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту. Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований городошного спорта. Словарь терминов и определений городошного спорта. Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе. Упражнения, техника и тактика городошного спорта. Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений</p>	10	https://resh.edu.ru/

	<p>соревнований по городошному спорту.</p> <p>Режим дня при занятиях городошным спортом.</p> <p>Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.</p> <p>Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>		
2	Способы самостоятельной деятельности .	11	
3	Физическое совершенствование	12	
	Итого:	33ч	

2 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	ЭОР
1	<p>Знания о городошном спорте</p> <p>История зарождения игры в городки и городошного спорта.</p> <p>Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.</p> <p>История развития современного городошного спорта в мире, в России, в регионе.</p> <p>Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.</p> <p>Спортивные дисциплины (разновидности) городошного спорта.</p> <p>Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.</p> <p>Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.</p> <p>Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.</p> <p>Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.</p> <p>Команды и сигналы судьи.</p> <p>Современные правила соревнований городошного спорта.</p>	10	https://resh.edu.ru/

	<p>Словарь терминов и определений городского спорта.</p> <p>Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе.</p> <p>Упражнения, техника и тактика городского спорта.</p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.</p> <p>Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.</p> <p>Режим дня при занятиях городошным спортом.</p> <p>Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.</p> <p>Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>		
2	Способы самостоятельной деятельности .	12	
3	Физическое совершенствование	12	
	Итого:	34ч	

3 класс.

№ п/п	Раздел	Количество часов	ЭОР
1	<p>Знания о городошном спорте</p> <p>История зарождения игры в городки и городского спорта.</p> <p>Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.</p> <p>История развития современного городского спорта в мире, в России, в регионе.</p> <p>Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.</p> <p>Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.</p> <p>Спортивные дисциплины (разновидности) городского спорта.</p>	10	https://resh.edu.ru/

	<p>Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.</p> <p>Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.</p> <p>Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.</p> <p>Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.</p> <p>Команды и сигналы судьи.</p> <p>Современные правила соревнований городошного спорта.</p> <p>Словарь терминов и определений городошного спорта.</p> <p>Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе.</p> <p>Упражнения, техника и тактика городошного спорта.</p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.</p> <p>Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.</p> <p>Режим дня при занятиях городошным спортом.</p> <p>Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.</p> <p>Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>		
2	Способы самостоятельной деятельности .	12	
3	Физическое совершенствование	12	
	Итого:	34ч	

4 класс

№ п/п	Раздел	Количество часов	ЭОР
1	Знания о городошном спорте	10	https://resh.edu.ru/

	<p>История зарождения игры в городки и городского спорта.</p> <p>Знаменитые исторические личности, игравшие в городки.</p> <p>История развития современного городского спорта в мире, в России, в регионе.</p> <p>Легендарные отечественные и зарубежные городошники, тренеры.</p> <p>Достижения национальной сборной команды страны по городошному спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.</p> <p>Спортивные дисциплины (разновидности) городского спорта.</p> <p>Размеры городошной площадки, допустимые размеры для игры в городки; инвентарь и оборудование для занятий городошным спортом.</p> <p>Городошные фигуры, их названия, последовательность и способы установки.</p> <p>Состав команды по городкам; функции игроков в команде; роль капитана команды.</p> <p>Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по городошному спорту.</p> <p>Команды и сигналы судьи.</p> <p>Современные правила соревнований городского спорта.</p> <p>Словарь терминов и определений городского спорта.</p> <p>Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе.</p> <p>Упражнения, техника и тактика городского спорта.</p> <p>Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом.</p> <p>Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.</p> <p>Режим дня при занятиях городошным спортом.</p> <p>Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом.</p> <p>Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>		
2	Способы самостоятельной деятельности .	12	
3	Физическое совершенствование	12	
	Итого:	34ч	

