

Приложение 1 к ООП НОО
утверждена приказом директора
МАОУ СОШ п. Азанка № 129 от 29.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Городошный спорт»
(ФГОС НОО, 4 класс)

п. Азанка

Пояснительная записка

«Городошный спорт» – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время «Городошный спорт» (далее городки, игра городки) является официальным видом спорта. Городками можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни. 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, развивать силовые качества, 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 обучающихся 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 обучающихся.

Целью изучения курса внеурочной деятельности «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 изучения курса внеурочной деятельности «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 городского спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, 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 городским спортом, в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;

выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Место и роль курса внеурочной деятельности «Городской спорт» в образовательной программе: Данная программа доступна для освоения всем обучающимся.

Программа рассчитана на учащихся 4 классов в рамках внеурочной деятельности. Возраст детей 7-11 лет. Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю. 4 класс – 34 часа, Продолжительность занятий 40 минут.

Содержание модуля по городскому спорту.

1) Знания о городском 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 городскому спорту на чемпионатах Европы, чемпионатах мира.

Спортивные дисциплины (разновидности) городского спорта.

Размеры городской площадки, допустимые размеры для игры в городки;

инвентарь и оборудование для занятий городским 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 городскому спорту. Команды и сигналы судьи. Современные правила соревнований городского спорта.

Словарь терминов и определений городского спорта.

Спортивные и физкультурные мероприятия по городошному спорту в школе.

Упражнения, техника и тактика городского спорта.

Правила безопасного поведения во время занятий городошным спортом. Правила по безопасной культуре поведения во время посещений соревнований по городошному спорту.

Режим дня при занятиях городошным спортом.

Правила личной гигиены во время занятий городошным спортом. Городошный спорт как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Основы организации самостоятельных занятий городками. Комплексы для упражнений городошников 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 городошным спортом.

Подвижные игры и правила их проведения.

Организация и проведение игр, направленных на формирование двигательных умений городошника. 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, эстафеты с элементами городков.

Эстафеты на развитие физических и специальных качеств.

Комплексы специальных упражнений для формирования техник и 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.

Содержание модуля по городошному спорту направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

При изучении модуля по городошному спорту у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития городошного спорта;
- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами городошного спорта, профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения в команде, со сверстниками и педагогами;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, игровой и соревновательной деятельности в городошном спорте;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

проявление во время учебной и игровой деятельности волевых, социальных качеств личности, организованности, ответственности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпения и настойчивости в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях городошным спортом.

При изучении модуля по городошному спорту на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами городошного спорта, ставить и формулировать для себя новые задачи в обучении;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

работать индивидуально и в группе;

находить общее решение и разрешать конфликтные ситуации на основе согласования позиций и учета интересов;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 класс

№ п/п	Наименование темы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	История игры в городки	1	Исторические сведения о «Городошном спорте», истоки городошного спорта, история развития игры, известные люди в городошном спорте.	Практическая деятельность
2	Правила игры «Городки классические»	4	Изучение правил игры, судейства, проведения игр и соревнований. Личные игры, командные игры. Роли участников команды. Очередность выбивания фигур.	Практическая деятельность
3	Техника броска биты и выбивания фигур	6	Обучение и отработка правильной техники броска биты, выбивания фигур	Практическая деятельность
4	Общая физическая подготовка	7	Разминка, физические упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы	Практическая деятельность
5	Техника безопасности в «Городошном спорте»	1	Основные правила поведения при проведении занятий по городошному спорту, подбор подходящей одежды для занятий в зале и на улице. Правила поведения при проведении игры и соревнований.	Практическая деятельность
6	Организация «Городошной	4	Разметка городошной площадки.	Практическая

	площадки»		Понятия «Город», «Пригород», «Линии города», «Штрафная линия», «Штрафная зона», «Кон», «Полукон» и т.д.	деятельность
7	«Городошные фигуры»	4	Изучение основных городошных фигур, отработка их построения из городков, зачеты на построение фигур	Практическая деятельность
8	Игры и соревнования	7	Игровая и соревновательная деятельность лично и в командах	Практическая деятельность

Поурочное планирование 4 класс

№ занятия	Тема занятия	Количество часов
1	История зарождения игры в городки. Техника безопасности при игре в городки. Изучение инвентаря.	1
2	Известные люди в городошном спорте. Термины «Городки, фигуры, бита», Правила игры «Городки классические». Показ техники броска и построения фигур	1
3	Правила игры «Городки классические». Построение фигур и техника броска биты	1
4	Организация площадки для игры в городки, термины «Город», «Пригород», построение и выбивание фигур	1
5	Обучение и отработка техники броска биты.	1
6	Общая физическая подготовка, упражнения на меткость. Повторение фигур, зачет 3 фигуры.	1
7	Разметка городошной площадки. Игра	
8	Общая физическая подготовка, бросковые упражнения. Отработка броска биты	1
9	Соревнования двух команд по выбиванию фигур	1
10	Правила игры «Городки классические». Понятия штрафная линия, штрафной бросок	1
11	Тренировка броска биты, закрепление правильной работы рук и ног во время броска.	1
12	Общая физическая подготовка для развития силы, силовые упражнения	1
13	Построение фигур. Тренировка выбивания одиночных фигур с полукона	1
14	Разметка городошной площадки. Тренировка выбивания одиночных фигур с кона и полукона	1
15	Веселые старты с элементами Городошного спорта	1
16	Повторение и изучение правил игры «Городки», зачет 3 фигуры.	1
17	Общая физическая подготовка для развития быстроты	1
17	Подвижные игры. Построение и выбивание городошных фигур	1
18	Совершенствование техники броска биты, изучение различных способов броска.	1
19	Отработка техники броска и попадания в фигуру	1
20	Правила судейства в городошном спорте. Соревнования-игра в командах по выбиванию фигур	1
21	Обучение выбиванию нескольких фигур в комплексе	1
22	Знакомство с видами игры городки: «Финские городки» и игра	1
23	Общая физическая подготовка	1
24	Отработка выбивания комплекса фигур, построение 3 фигур зачет	1
25	Знакомство с видами игры городки: «Еврогородки» и игра	1

26	Команда при игре в городки, роли игроков	1
27	Личные соревнования	1
28	Творческое занятие, придумать свои фигуры и назвать их	1
29	Общая физическая подготовка. Круговая тренировка	1
30	Подготовка к соревнованиям, правила личных и командных соревнований, техника безопасности при проведении соревнований	1
31	Подвижные игры для развития меткости, быстроты и ловкости	1
32	Отработка способов броска и выбивания фигур	1
33	Общая физическая подготовка	1
34	Командные соревнования	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Спортивный зал
2. Спортивная площадка
3. Биты
4. Городки
5. Карточки с изображением городошных фигур
6. Печатные материалы с изображением техники броска
7. Печатные материалы с изображением разметки Городошной площадки
8. Мячи волейбольные, мячи теннисные, обручи, конусы, скакалки.

Список литературы для детей

1. Газета «Городошный спорт» Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга, март 2007, март 2008.
2. Ежегодник «Городошный спорт». СПб, Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.

Список литературы для педагогов

3. Духанин В.М. Городошный спорт. Основные понятия техника и тактика игры.
4. Никитин Н.Л. Городки. Мурманск, 1990г.
5. Ежегодник. Городошный спорт. СПб., Федерация городошного спорта Санкт-Петербурга 2007-2008.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Официальный сайт ООО «Инфоурок» <https://infourok.ru/>
2. Федерация городошного спорта России <https://gorodki-russia.ru>