УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ МИНСКОГО РАЙИСПОЛКОМА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ЦЕНТР ТУРИЗМА И КРАЕВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ

«ВЕТРАЗЬ» МИНСКОГО РАЙОНА»

|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮ  Директор государственного  учреждения дополнительного  образования «Центр туризма и краеведения детей и молодежи «Ветразь» Минского района»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.В.Борисевич  «31» августа 2023г. |

ПРОГРАММА

ОБЪЕДИНЕНИЯ ПО ИНТЕРЕСАМ

**«ГОРОДКИ»**

дополнительного образования детей и молодежи

(базовый уровень изучения образовательной области

«ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ»)

Автор-составитель: Духанин В.М.

(редакция: методист Матюшонок В.И.)

Возраст учащихся: 9-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Рекомендовано

«31» августа 2023г.

Протокол № 1

Сеница 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа объединения по интересам «Городки» является доработанным в соответствии с типовой программой дополнительного образования детей и молодежи (физкультурно-спортивный профиль, образовательная область «Физкультурно-спортивная деятельность»), утвержденной Постановлением Министерства образования Республики Беларусь 06.09.2017 № 123 вариантом учебной программы для детско-юношескихклубов физической подготовки «Городошный спорт» Заслуженного мастера спорта России Духанина В.М., рекомендованной Федерацией городошного спорта России.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке - в соответствии с возрастом занимающихся.

Программный материал для практических занятий изложен для всех этапов обучения. В связи с этим педагогу предоставляется возможность, в соответствии с методическими рекомендациями, изложенными в каждом блоке упражнений, подбирать необходимый материал с учетом подготовленности и возраста занимающихся, а также целевой направленности занятий.

Общие задачи работы с учащимися связаны с подготовкой городошников и оздоровлением учащихся.

**Цель программы**: социальное, физическое, интеллектуальное развитие личности учащихся на основе освоения компонентов коммуникативной и двигательной деятельности.

**Задачи:**

**-** укрепление здоровья и улучшение физического развития;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;

- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к городошному спорту;

- привитие интереса к занятиям спортом;

- воспитание черт спортивного характера;

- выполнение нормативов ОФП, соответствующих возрастной группе;

- знакомство с техникой городошного спорта;

- знакомство с правилами игры.

Основные направления деятельности:

*-  образовательное* (формирование и доведение до необходимого совершенства прикладных и спортивных умений и навыков, приобретение специальных знаний);

*-   оздоровительное*(укрепление здоровья, гармоничное развитие форм и функций организма).

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на учащихся – 9-17 *лет*

Общее количество часов в год – *72 часа в год*

Периодичность проведения занятий – *1, 2 раза в неделю*

Продолжительность одного учебного часа - *45 минут.*

Продолжительность одного занятия – *1 час,2 часа*

Нормы наполнения группы – *15 человек*

Форма организации учебно-воспитательного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

***Санитарно-гигиенические требования***

Помещение, соответствующее требованиям ТБ и пожарной безопасности, санитарным требованиям, спортивная площадка.

***Кадровое обеспечение***: педагог, работающий по данной программе, имеет высшее или среднее специальное образование по специальности «Учитель физической культуры и здоровья».

УЧЕБНО–ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Названия разделов и тем | Недельная нагрузка 2 часа | | |
| Всего часов | Теоретических | Практических |
| I | Теоретическая подготовка | 8 | 8 |  |
| 1.1 | Правила безопасного поведения на занятиях | 1 | 1 |  |
| 1.2 | История развития городошного спорта в нашей стране и за рубежом. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь | 1 | 1 |  |
| 1.3 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.  Основы формирования здорового образа жизни | 1 | 1 |  |
| 1.4 | Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные средства | 1 | 1 |  |
| 1.5 | Основные понятия спортивной тренировки.  Прикладно-ориентированная физическая подготовка | 1 | 1 |  |
| 1.6 | Правила соревнований по городошному спорту | 2 | 2 |  |
| 1.7 | Организация и проведение соревнований | 1 | 1 |  |
| II | Практическая подготовка | 64 |  | 64 |
| 2.1 | Общая физическая подготовка | 20 |  | 20 |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка | 10 |  | 10 |
| 2.3 | Технико-тактическая подготовка | 30 |  | 30 |
| 2.4 | Судейская практика | 2 |  | 2 |
| 2.5 | Контрольные испытания | 2 |  | 2 |
|  | ИТОГО: | **72** | **8** | **64** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

I. Теоретическая подготовка

1. Правила безопасного поведения на занятиях

Предупреждение травматизма в местах занятий. Правила безопасности при самостоятельных занятиях.

1. История развития городошного спорта. Государственный физкультурно-оздоровительный комплекс Республики Беларусь.

Международные ассоциации (федерации) вида спорта. Развитие вида спорта в стране и мире. Соревнования, чемпионы, рекорды.Цели и задачи комплекса; ступени комплекса; программа физкультурно-спортивных многоборий.

1. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Основы формирования здорового образа жизни.

Понятие о функциональных системах организма человека. Возрастные особенности развития человека. Влияние занятий физическими упражнениями на сердечно­сосудистую, дыхательную и центральную нервную системы, связочно-мышечный аппарат, обмен веществ и др.

Личная гигиена, режим дня и питания спортсмена; гигиена сна; уход за кожей, волосами, ногтями и полостью рта; уход за ногами; гигиеническое значение водных процедур; использование естественных факторов природы - солнце, воздух, вода - в целях закаливания организма; гигиена одежды и обуви; гигиена жилища и мест занятий - воздух, температура, влажность, освещение, вентиляция помещений; понятие об инфекционных заболеваниях - передача и распространение - меры профилактики - предупреждение заболеваний; гигиена питания, значение сбалансированного питания как фактора сохранения и укрепления здоровья; понятие об энергетических затратах во время выполнения различных физических нагрузок и восстановления энергетических затрат: примерные суточные нормы потребления калорий в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований; вредные привычки и их влияние на организм.

1. Врачебно-педагогический контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Восстановительные средства.

Понятие об основных физических качествах человека; значение и содержание врачебного контроля; показатели и методика оперативного, текущего и этапного контроля; самоконтроль при занятиях спортом; объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия, пульс; субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение; ведение дневника спортсмена; понятие о спортивной форме, утомлении, переутомлении.

1. Основные понятия спортивной тренировки. Прикладно-ориентированная физическая подготовка.

Цель, задачи, содержание тренировки. Система подготовки спортсменов. Этапы подготовки спортсменов: предварительная подготовка, начальная спортивная специализация, углубленная тренировка, спортивное совершенствование.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации; связь прикладно-ориентированной физической подготовки со спортивно-оздоровительной деятельностью.

1. Правила соревнований по городошному спорту.

Требования официальных правил вида спорта. Права и обязанности спортсменов, тренеров, представителей команд.

1. Организация и проведение соревнований

Виды соревнований; положение о соревнованиях; республиканские правила проведения соревнований; программа соревнований; участники соревнований, их права и обязанности; состав судейской коллегии и обязанности судей; правила ведения протоколов.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед непосредственно на учебном занятии. Она органично связана с физической и технико-тактической подготовкой.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: способствовать формированию у обучающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях учебных занятий.

Учебный материал равномерно распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

Содержание занятий и полнота сведений зависят от контингента обучающихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например, правила безопасного поведения на занятиях, правила соревнований.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей стране и гордости за нее.

II. Практическая подготовка

**2.1. Общая физическая подготовка**

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ**

1.Воспитание силы мышц плечевого пояса и рук:

2.Воспитание силы мышц туловища:

3.Воспитание силы ног:

Основным методом развития силы у юных спортсменов в этом возрасте является *повторный метод*. Он предусматривает выполнение упражнений в среднем темпе, с отягощениями малого и среднего веса.

Основными методами развития мышечной силы у юношей среднего возраста являются:

- метод повторного выполнения силового упражнения с отягощениями околопредельного и предельного веса *(метод максимальных усилий);*

- метод повторного выполнения скоростно-силового упражнения *(метод динамических усилий);*

- метод повторного выполнения статического силового упражнения *(метод изометрических усилий).*

В процессе силовой тренировки у юных спортсменов старшего возраста в основном используются *методы максимальных, повторных, динамических и изометрических усилий*. Важную роль в этот период для воспитания мышечной силы у юных спортсменов приобретают *методы круговой тренировки.*

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ**

- продолжительный бег (от 5 до 30 минут);

- спортивные и подвижные игры;

- круговая тренировка;

- изометрические упражнения;

- динамические силовые упражнения.

Основными методами воспитания общей выносливости являются: *равномерный метод*, различные варианты *переменного метода*, *игровой и круговой.*

При развитии силовой выносливости в упражнениях динамического характера используют повторное выполнение силовых упражнений с величиной сопротивления 35-80% максимального. Наиболее эффективным и практически удобным методом воспитания силовой выносливости в этих случаях является *круговая тренировка*.

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЛОВКОСТИ**

Упражнения для развития ловкости должны:

1. обязательно включать элементы новизны;
2. быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку (скажем, спортивные игры, единоборства и др.);
3. иметь периоды быстрого чередования напряжения и расслабления мышц (например, в прыжках, метаниях и т. п.);
4. предъявлять повышенные требования к точности движений и сохранению равновесия.

Обычно для развития ловкости применяют *повторный и игровой методы.*

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ**

На этапе предварительной подготовки и начальной специализации эффективными средствами воспитания быстроты движений у юных спортсменов являются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам, бег на короткие дистанции, эстафеты, прыжки, метания, гимнастические и акробатические упражнения, а также специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методом развития качества быстроты является *метод повторного скоростного упражнения.* Наряду с методом повторного упражнения большую ценность для развития быстроты представляет *игровой метод.*

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

*Первая группа упражнений –* активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий).

*Вторая группа упражнений* – пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил).

*Третья группа упражнений* – статические упражнения.

Каждая серия – 10-15 повторений с максимальной амплитудой.

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Оценка** | **9**  **лет** | | **10**  **лет** | | **11**  **лет** | | **12**  **лет** | | **13**  **лет** | | **14**  **лет** | | **15**  **лет** | **16**  **лет** | **17**  **лет** |
| ***1.*** | ***Бег 30 м (сек)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 5,6  5,8  6,0  6,2 | | 5,3  5,5  5,7  5,9 | | 5,1  5,3  5,5  5,7 | | 4,9  5,1  5,3  5,5 | | 4,8  5,0  5,2  5.4 | | 4,7  4,9  5,1  5.3 | | 4,6  4,8  5,0  5,2 | 4,5  4,7  4,9  5,1 | 4,4  4,6  4,8  5,0 |
| ***2.*** | ***Челночный бег 3*** х***10 м (сек)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 7,9  8,6  10,1  10,0 | | 7,8  8,4  9,5  10,0 | | 7,7  8,2  9,3  9,9 | | 7,6  8,0  9,0  9,7 | | 7,6  7,9  8,9  9,4 | | 7,5  7,8  8,6  8,9 | | 7,4  7,7  8,3  8,7 | 7,4  7,6  8,2  8,5 | 7,3  7,5  8,0  8,4 |
| ***3.*** | ***Непрерывный бег 5мин (м)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 1220  1120  1030  900 | | 1270  1170  1100  950 | | 1320  1240  1140  1020 | | 1380  1280  1180  1090 | | 1450  1340  1240  1130 | | 1580  1480  1390  1230 | | 1600  1520  1460  1340 | 1640  1550  1480  1370 | 1660  1580  1500  1400 |
| ***4.*** | ***Прыжок в длину***  ***с места (см)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 170  155  140  125 | | 180  165  150  135 | | 195  175  160  150 | | 210  200  180  160 | | 220  210  200  170 | | 230  220  210  180 | | 240  230  215  190 | 245  235  220  195 | 250  235  225  200 |
| ***5.*** | ***Бросок набивного мяча из положения сидя (см)***  ***(вес мяча-2кг)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 270  230  195  160 | | 310  275  240  205 | | 355  320  285  250 | | 410  375  340  305 | | 480  445  410  375 | | 575  540  505  470 | | 700  620  570  500 | 850  730  650  570 | 950  800  700  630 |
| ***6.*** | ***Подтягивание***  ***(кол-во раз)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | | 7  6  4  2 | | 8  6  5  3 | | 9  8  5  4 | | 11  9  6  4 | | 13  11  8  4 | | 14  12  9  7 | 15  13  10  8 | 16  14  11  9 | 17  15  12  10 |
| ***7.*** | ***Прыжки вверх (см)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | | 35  30  25  20 | | 40  35  30  20 | | 40  35  30  25 | | 45  40  35  25 | | 45  40  35  30 | | 50  45  40  30 | 55  50  45  35 | 60  55  50  35 | 65  55  50  40 |

Беговые упражнения выполняются с высокого старта, непрерывный бег в течение 5-ти минут сдается на беговой дорожке стадиона.

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху.

Зачетным расстоянием в метании набивного мяча из положения сидя считается расстояние от пяток учащегося до места приземления мяча.

В метании набивного мяча и прыжках в длину и высоту с места дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

**2.2. Специальная физическая подготовка**

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ**

1. Упражнения и методические приемы специальной скоростно-силовой подготовки

2. Упражнения и методические приемы для развития специальной выносливости

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **Оценка** | **9**  **лет** | **10**  **лет** | **11**  **лет** | **12**  **лет** | **13**  **лет** | **14**  **лет** | **15**  **лет** | **16**  **лет** | **17**  **лет** |
| ***1.*** | ***Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону на даль-ность*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 9  7  5  4 | 10  8  7  5 | 11  10  8  6 | 13  11  9  6 | 15  13  11  8 | 16  14  12  9 | 18  16  13  10 | 20  18  15  12 | 22  19  17  14 |
| ***2.*** | ***Метание набивно-го мяча (1кг) через сторону в горизон-тальную цель 2х2 метра «ГОРОД» с расстояния 6,5м (полукон)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 5  4  3  2 | 5  4  3  2 | 6  5  3  2 | 6  5  4  3 | 7  6  4  3 | 7  6  5  4 | 8  7  5  4 | 8  7  6  5 | 9  8  6  5 |
| ***3.*** | ***Метание баскет-больного мяча че-рез сторону в вер-тикальную цель диам.–1 м на высо-те 1м с расстоя-ния 5м*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 3  2  1  0 | 4  2  1  0 | 4  3  2  1 | 5  3  2  1 | 5  4  2  1 | 6  4  3  2 | 7  5  4  3 | 8  6  5  4 | 9  7  6  4 |
| ***4.*** | ***Метание диска (1,5кг) на даль-ность (м)*** | ***5***  ***4***  ***3***  ***2*** | 6  5  4  3 | 9  7  5  4 | 11  9  7  6 | 13  11  9  7 | 15  13  10  8 | 18  15  13  10 | 20  17  15  12 | 24  20  18  15 | 27  24  20  17 |

В метаниях на дальность дается по 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет.

В точностно-целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

Техника выполнения метательных упражнений должна соответствовать технике соревновательного упражнения, за исключением супинации бросающей руки.

**2.3. Тактико-техническая подготовка**

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ**

Процесс становления двигательных навыков у детей так же, как и у взрослых, протекает по фазам (стадиям), в соответствии с которыми, можно выделить ряд относительно завершенных этапов обучения отдельному двигательному действию. Условно различают три этапа в построении процесса обучения движения движениям:

1) начальное разучивание;

2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигатель-ного действия.

Целью ***1-го этапа*** обучения является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, ***2-го*** – довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а ***3-го*** – обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

1. ХВАТ РУЧКИ БИТЫ

2. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

3. ЗАМАХ (ЗАВЕДЕНИЕ БИТЫ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ)

4. «ХЛЕСТ» В ФАЗЕ ВЫБРОСА

5. РАЗГОН И ВЫБРОС БИТЫ

6. ТЕХНИКА «СВЯЗКИ» ДВУХ ФАЗ: ЗАМАХА И РАЗГОНА

7. ТЕХНИКА ОСНОВНОГО БРОСКА С ПОЛУКОНА

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИТВНО-ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

Метод усложнения внешней обстановки.

Метод упражнения при состояниях организма спортсмена, затрудняющих выполнение технических действий.

Метод облегчения условий выполнения технических действий.

Метод сопряженных воздействий.

Упражнения для развития точности полета биты, стабилизации относительной скорости вращения и плоскости вращения биты

Упражнения для достижения высокой стабильности и рациональной вариативности двигательных навыков, составляющих основу техники городошного спорта, повышения их эффективности в соревновательных условиях.

Упражнения для частичной перестройки и совершенствования отдельных деталей двигательного навыка.

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БРОСКА БИТЫ С КОНА И ЕЁ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

*Упражнения:*

1. Выполнение имитационных упражнений, в которых акцентируется работа ног с целью энергичного, но плавного поднятия ОЦМ системы «спортсмен-бита».
2. Выполнение бросков на дальность.
3. Выполнение бросков на точность попадания в зону площадки, с постепенным сужением её границ (попадание в зону «города», в зону ближней половины «города», в зону лицевой линии, в «пригород» с ограничением коридора попадания).
4. Выполнение бросков на «мягкость» приземления, точность центровки, разворот биты.
5. Выполнение бросков с целью выбивания одного, двух, трех городков, лежащих на лицевой линии.

**БЛОК МЕТОДЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПЕЦИАЛЬНЫХ БРОСКОВ С ПОЛУКОНА, РЕЗУЛЬТАТОМ КОТОРЫХ ЯВЛЯЕТСЯ ПОЛЕТ БИТЫ, ВРАЩАЮЩЕЙСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ПЛОСКОСТЯХ (НОРМАЛЬНОЙ И ОБРАТНОЙ)**

*Упражнения:*

1. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет движения рукой от плечевого сустава без участия ног.
2. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет поворота верхнего плечевого пояса с некоторым наклоном туловища влево.
3. Имитация движения кисти по дуге прогибом вниз за счет работы ног и поворота туловища.
4. Имитация движения кисти по дуге прогибом вверх за счет работы ног, поворота и наклона туловища вперед влево.
5. Имитация основного броска без биты в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4.
6. Имитация техники основного броска с битой в замедленном темпе с включением элементов упражнений 1 – 4 без выпуска биты из рук.
7. Выполнение упражнения № 6 в среднем темпе, с выпуском биты из руки и оценкой угла перекоса в момент приземления.
8. Выполнение упражнения №7 в игровом темпе.
9. Выполнение техники специальных бросков с попаданием битой в заднюю линию, линию «марки», лицевую линию.
10. Выполнение техники специального броска с увеличенным углом нормального перекоса, с подходом от места основной стойки 0,2 м, 0,4 м, 0,5 м, 0,7 м и попаданием в «пригород» перед лицевой линией. Критерием правильности выполнения техники броска будет «мягкость» приземления биты.

**БЛОК УПРАЖНЕНИЙ И МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

В процессе тактической подготовки спортсмена решаются три основные задачи:

1. приобретение тактических знаний;
2. формирование тактического мышления;
3. усвоение тактических навыков и умений.

Спортсмен должен знать:

- Правила соревнований, особенности их судейства и проведения;

- условия соревнований и своих противников;

- основы тактических действий в спорте их зависимость от физической, технической и волевой подготовленности;

- главные особенности тактики в городошном спорте.

**БЛОК ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАДАНИЙ, АДЕКВАТНЫХ НАГРУЗКЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО УПРАЖНЕНИЯ, В УСЛОВИЯХ, ПРИБЛИЖЕННЫХ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Этот блок предназначен для повышения уровня специальной подготовленности спортсмена.

Интегральный подход к повышению специальной готовности перед соревнованиями обусловлен более высокими требованиями к тактико-технической подготовке на фоне жесткого психологического давления, создаваемого условиями выполнения упражнений. Установка на обязательность выполнения условий задания стимулирует занимающегося к проявлению волевых усилий, концентрации внимания на технике выполнения движений, творческого мышления в области поиска тактических вариантов. Постоянное увеличение сложности последующих заданий, по сравнению с предыдущими, выводит занимающегося на более высокий уровень тренированности. Усложнение заданий требует от занимающихся проявления силовой выносливости, а также силы воли и психологической устойчивости.

**2.4. Судейская практика**

Одним из разделов программы является подготовка занимающихся к роли помощника педагога и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения специальной литературы и практического участия в качестве судьи.

**2.5. Контрольные испытания**

При зачислении в объединение по интересам занимающиеся проходят тестовые испытания, целью которых является определение уровня физической подготовленности. Это позволяет педагогу наиболее эффективно планировать и осуществлять образовательный процесс, реализовывать принцип индивидуального подхода.

Текущие испытания проводятся в течение каждого года обучения в целях объективного определения динамики физической подготовленности обучающихся, степени овладения двигательными умениями и своевременного выявления недостатков в процессе их развития.В данной возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов по физической и техническойподготовленности.

Успеха в современном городошном спорте добиваются спортсмены, владеющие рациональной техникой броска, позволяющей решать разнообразные тактические задачи, с высоким уровнем развития психологической устойчивости, бойцовских качеств, настроенные на достижение высоких спортивных результатов.

Поэтому необходимо стремиться в контрольных играх в ходе тренировки и на соревнованиях к максимально возможному созданию ситуаций для совершенствования свойств личности, значимых для достижения высоких спортивных результатов (умение управлять эмоциями, устойчивость к стрессу, высокая спортивная мотивация, способность к самоанализу).

Наряду с этим, выполнение эффективных бросков возможно только при очень высокой технике их выполнения и хорошо развитых специальных и общих физических качествах.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Построение процесса обучения в соответствии с принципами сознательности и активности требует такой организации занятий, которая бы побуждала учащихся действовать творчески и самостоятельно.

Изучение приемов техники и тактики происходит при разучивании различных упражнений. Поэтому, объясняя новый прием, надо стремиться к тому, чтобы учащиеся четко представляли себе его назначение, место и условия, в которых его целесообразно применить.

Объясняя упражнение привлекать всевозможные наглядные пособия, фотографии,кинопрограммы, схемы, плакаты, таблицы и др.

В соответствии с принципом систематичности вначале осваиваются приемы, без которых невозможен процесс занятий, затем переходят к изучению различных групп приемов, устанавливая прямую связь между ними, так как они применяются не изолированно по группам, а в различных сочетаниях.

Для реализации принципа систематичности необходимо соблюдать правила от простого к сложному, от легкого к трудному, от главного к второстепенному, от известного к неизвестному.

Учет индивидуальных особенностей учащихся должен быть всесторонним (физическое развитие, координационная способность и другие качества).

Во время занятий учащиеся применяют те или иные приемы в условиях сопротивления, быстро меняющейся обстановки при жестком лимите времени. Поэтому приобретенный навык должен быть не только прочным, но и гибким. Прочность навыка достигается регулярным и многократным повторением упражнений, прогрессированиеего – последовательным усложнением условий выполнения с постепенным приближением к условиям соревнований.

**ФОРМЫ И МЕТОДЫ КОНТРОЛЯ**

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым учащимся. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Проверка уровня подготовленности учащихся проводиться в форме выполнения контрольных нормативов, участия в школьных соревнованиях, зональных соревнованиях, областных соревнованиях.

Обучение осуществляется в соответствии с общими методическими принципами:

- сознательности и активности;

- наглядности и систематичности;

- доступности и индивидуализации;

- прочности и прогрессирования.

Особенности вида спорта определяют своеобразие реализации этих принципов в процессе обучения.

**ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы учащиеся должны: повысить уровень своего личностного и социального развития; развить коммуникативные способности, инициативность, самостоятельность; повысить уровень развития двигательных способностей и физической подготовленности; освоить теоретические знания как основу здорового образа жизни; правила игры и правила соревнований.

**ЛИТЕРАТУРА И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ**

1. АЛЕКСЕЕВ А.В.Себя преодолеть! 3-е издание переработанное и дополненное. Москва, «ФиС», 1985 год.
2. БЕЛКИН А.А. Идеомоторная подготовка в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.
3. ВЕРХОШАНСКИЙ Ю.В.Программирование и организация трени-ровочного процесса – Москва, «ФиС», 1985 год.
4. ИВАНОВА Л.С. Вариативность в подготовке метателей – Москва, «ФиС», 1987 год.
5. КОЛОМЕЙЦЕВ Ю.А. Взаимодействие в спортивной команде – Москва, «ФиС» 1984 год.
6. МАТВЕЕВ Л.П. Основы спортивной тренировки – Москва, «ФиС», 1977 год.
7. МАТВЕЕВ Л.П. Спортсменам о спортивной форме. Издание 2-е переработанное. – Москва, «ФиС», 1966 год.
8. НЕКРАСОВ В.П., ХУДАДОВ Н.А., ПИККЕНХАЙН Л., ФРЕСТЕР Р. Психорегуляция в подготовке спортсменов – Москва, «ФиС», 1985 год.
9. НИКИТИН Н.Д. Городки. Рожденная народом – современная спортивная игра (Теория, методика, практика) – Мурманск, 1990 год.
10. Основы управления подготовкой юных спортсменов / под общей редакцией М.Я. НАБАТНИКОВОЙ - Москва, «ФиС», 1982 год.
11. Психология и современный спорт. Составители: РОДИОНОВ А.В., ХУДАДОВ Н.А. – Москва, «ФиС», 1982 год.
12. ПИЛОЯН Р.А.Мотивация спортивной деятельности – Москва, «ФиС», 1984 год.
13. ПЛАХТИЕНКО В.А., БЛУДОВ Ю.М. Надежность в спорте – Москва, «ФиС», 1983 год.
14. СУРКОВ Е. Н.Психомоторика спортсмена – Москва, «ФиС», 1984 год.
15. Теоретическая подготовка спортсменов / под общей редакцией Ю.Ф. БУЙЛИНА и Ю.Д. КУРАМШИНА – Москва, «ФиС», 1981 год.
16. ФИЛИН В.П.Теория и методика юношеского спорта (учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры) – Москва, «ФиС», 1987 год.
17. ФИЛИН В.П., ФОМИН Н.А.Основы юношеского спорта – Москва, «ФиС», 1980 год.
18. ШАЙХТДИНОВ Р.З.Личность и волевая готовность в спорте – Москва, «ФиС», 1987 год.

СОГЛАСОВАНО

Начальник управления по образованию

Минского райисполкома

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.К.Лукша

«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023г.