

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования и молодежной политики

Грязовецкого муниципального округа Вологодской области

МБОУ "Средняя школа № 2 г. Грязовца"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Протокол №01 от «26»
августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол
педагогического совета

Шахова С.И.
Протокол №01 от «27»
августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шахова С.И.
Приказ №311
от «27» августа 2025 г.

АДАптированная рабочая программа

Модуль учебного предмета «Физическая культура»

(спортивно-оздоровительное направление,

срок реализации 1 учебный год, 34 занятия)

для обучающихся с ЗПР (вариант 7)

5-9 классов

Грязовец
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа является физкультурно-спортивной направленности. Программа позволяет не только последовательно решать задачи физического воспитания школьников с ЗПР на протяжении всех лет обучения в школе, формируя у обучающихся с ЗПР целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, но и возрождать, прививать интерес к национальным видам спорта.

Городки – старинная народная игра, очень популярная среди наших предков. Технические приемы, тактические действия таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Городки - это демократичная уличная игра, известная многим с детства. Она является прекрасным видом досуга, который включает в себя и спорт, и закаливание организма, и общение детей со взрослыми. Игра «Городки» повышает реакцию, способность к концентрации, сосредоточению, укрепляет нервную систему ребенка. В игре ребенку можно делать то, что в реальности прогулки запрещено: играть с палкой, бросать ее, бегать, кричать, что является сильной психоэмоциональной разгрузкой.

«Городки» учат внутренней дисциплине, развивают упорство, способность мгновенно принимать решения. Особенность данной программы в обучении игре «Городки», в доставлении удовольствия, в сплоченности коллектива, в преемственности поколений. Физическое, психическое, социальное благополучие — вот что лежит в основе игры «Городки».

Специфика модуля по городошному спорту сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в изучение физической культуры в общеобразовательной организации (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) и разделами "Знания о физической культуре", "Способы самостоятельной деятельности", "Физическое совершенствование".

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

Основной целью программы по городошному спорту является создание условий для формирования устойчивого интереса к занятиям спортом среди обучающихся с ЗПР старшего возраста посредством русской народной игры «Городки». Цель программы ознакомить детей с историей и правилами городошного спорта. Развитие координации, меткости, силы броска. Воспитывать командный дух и спортивную дисциплину. Подготовить к участию в школьных и районных соревнованиях.

Задачами изучения модуля по городошному спорту являются:

всестороннее гармоничное развитие обучающихся с ЗПР, увеличение объема их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся с ЗПР, 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 с ЗПР;

формирование образовательного фундамента, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося с ЗПР, создающего необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами городошного спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебнопознавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся с ЗПР в занятиях физической культурой и спортом;

популяризация городошного спорта среди подрастающего поколения, привлечение обучающихся с ЗПР, 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.

Содержание модуля по городошному спорту.

1) Знания о городошном спорте.

Общие сведения о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах, сборных и их достижениях.

Названия и роль главных городошных организаций мира, Европы, страны, региона.

Выдающиеся отечественные и зарубежные городошники, тренеры, внесшие большой вклад в развитие и становление современного городошного спорта.

Официальный календарь соревнований и физкультурных мероприятий по городошному спорту, проводимых в Российской Федерации, в регионе для обучающихся образовательных организаций, на международном уровне. Школьные спортивные и физкультурные соревнования по городошному спорту, "Меткие биты", городошные проекты для образовательных организаций и обучающихся.

Современные правила организации и проведения соревнований по городошному спорту.

Правила судейства соревнований по городошному спорту; роль и обязанности судейской коллегии.

Правила ухода за инвентарем, спортивным оборудованием, городошной площадкой.

Правила безопасной культуры занятий городошным спортом, поведения на стадионе во время просмотра игры в качестве зрителя или болельщика.

Характерные травмы городошников, методы и меры предупреждения травматизма во время занятий.

Основы правильного питания и суточного пищевого рациона городошников.

Влияние занятий городошным спортом на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма.

Влияние занятий городошным спортом на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств.

Основы организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методы профилактики вредных привычек и асоциального ведомого (отклоняющегося) поведения.

Влияние занятий городошным спортом на формирование положительных качеств личности человека.

Методы предупреждения и нивелирования конфликтных ситуации во время занятий городошным спортом.

Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными городошниками.

Стратегия и тактика игры в городки.

Основы обучения и выполнения различных технических элементов, тактических действий городошного спорта и эффективность их применения во время игры.

2) Способы самостоятельной деятельности.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.

Первые признаки утомления. Средства восстановления после физической нагрузки, приемы массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом.

Контроль за физической нагрузкой, самоконтроль физического развития; анализ своих показателей и сопоставление их со среднестатистическими данными.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий городошным спортом в летнее и зимнее время.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Составление индивидуальных планов (траектории роста) физической подготовленности.

План индивидуальных занятий городошным спортом.

Организация (с помощью учителя) и проведение общеразвивающей и специальной разминки городошника. Индивидуальные комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений. Закаливающие процедуры. Организация и проведение различных частей урока, занятия, различных форм двигательной активности со средствами городошного спорта (игры со сверстниками).

Подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта.

Контрольно-тестовые упражнения по физической культуре, модулю "городошный спорт".

Дневник самонаблюдения за показателями физического развития, развития физических качеств и состояния здоровья. Методика проведения наблюдения за динамикой показателей физического развития.

Подбор физических упражнений для развития физических качеств городошника.

Методические принципы построения частей урока (занятия) по городошному спорту.

3) Физическое совершенствование.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих упражнений с городошной битой.

Проектирование комплексов упражнений и (или) части занятия (разминка, подготовительная, основная, заключительная часть; групповое занятие).

Технические приемы и тактические действия в городошном спорте, изученные на уровне начального общего образования.

Броски по отдельно стоящим городкам в различных частях "города" и "пригорода" с мягким приземлением биты, броски по комбинациям из двух, трех и четырех городков с применением специальных бросков с изменением плоскостей вращения биты. Броски с изменением высоты полета биты, с приземлением биты как ручкой справа, так и комлем. Броски по высоким фигурам и комбинациям городков. Броски по фигуре "Колодец" с отскоком биты от поверхности "пригорода".

Тактика игры:

индивидуальные действия при выбивании простых фигур, широких фигур, высоких фигур, фигуры "Колодец", фигуры "Письмо";

индивидуальные действия при выбивании комбинаций городков, расположенных на поверхности "города", комбинаций городков от фигур "Пулеметное гнездо", "Часовые", "Тир", комбинаций городков от фигуры "Письмо", штрафного городка и комбинаций с ним;

командные действия в различных игровых ситуациях, расстановка игроков в заходе в соответствии с их индивидуальными предпочтениями в игре и командной целесообразностью;

перестановки игроков в заходе при возникновении необходимости поменять рисунок игры и повысить ее эффективность, роль капитана команды, его права и обязанности;

индивидуальные действия и взаимодействие в команде с партнерами в игре при преимуществе, в игре с отставанием от соперника, в окончании игры. Правильные взаимодействия на последней стадии партии, игры или соревнований.

Подвижные игры и эстафеты специальной направленности. Учебные игры в городки. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях по городошному спорту (проект "Городки в школе", "Меткие биты" и другие мероприятия).

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

формирование патриотизма, уважения к Отечеству через знание истории и современного состояния развития городошного спорта, включая региональный, всероссийский и международный уровни;

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;

овладение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

формирование нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, положительных качеств личности, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности в городошном спорте;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

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, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

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;

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 создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

схемы для тактических, игровых задач;

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; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

проявление компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий;

соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

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

знание о влиянии занятий городошным спортом:

на укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей основных систем организма и развитие физических качеств, на индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности организма;

знание роли главных городошных федераций мира, Европы, страны, региона, общих сведений о ведущих городошных отечественных и зарубежных клубах и командах, выдающихся отечественных и зарубежных городошниках и тренерах, внесших общий вклад в развитие и становление современного городошного спорта;

понимание роли и значения проектов развития и популяризации городошного спорта для школьников; участие в проектах ("Городки в школе", "Меткие биты");

участие в физкультурно-соревновательной деятельности; умение излагать правила и условия подвижных игр, игровых заданий, эстафет, моделировать игровые ситуации;

знание современных правил организации и проведения соревнований по городошному спорту, правил судейства, роли и обязанностей членов судейской коллегии;

осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

применение и соблюдение правил игры в городки в процессе учебной и соревновательной деятельности;

применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя;

подвижные игры и эстафеты с элементами городошного спорта, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками; умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники бросков с кона и полукона по фигурам, одиночным городкам в различных местах "города" и "пригорода", комбинациям городков, применение изученных технических приемов в учебной, игровой и досуговой деятельности;

способность выполнять индивидуальные технические приемы ведения спортивной борьбы: броски биты с полукона, с кона, с мягким приземлением биты и с отскоком при приземлении, броски биты по высоким фигурам, специальных упражнений для формирования технических действий спортсмена-городошника, методики их выполнения;

способность выполнять элементарные тактические действия: выбивание различных фигур, комбинаций городков, отдельно стоящих городков, тактические действия с учетом игровых амплуа в команде и так далее; проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ городошного спорта;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры в городки;

знание и соблюдение правил безопасности при занятиях городошным спортом, во время соревнований по городошному спорту в качестве зрителя, болельщика;

применение знаний способов самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической

нагрузки, приемов массажа и самомассажа после физической нагрузки и (или) во время занятий городошным спортом; составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств спортсмена-городошника, проведение закаливающих процедур; знание, составление и освоение упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, для формирования осанки, профилактики плоскостопия;

соблюдение требований к местам проведения занятий городошным спортом, правил ухода за спортивным оборудованием, инвентарем, городошной площадкой;

выполнение приемов подготовительных и ассистентских функций (постановка фигур, уборка бит и городков из ловушки и другие);

знание основных методов и мер предупреждения травматизма во время занятий городошным спортом;

выявление факторов риска и предупреждение травмоопасных ситуаций; умение оказать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий городошным спортом;

овладение навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития и основных физических качеств;

способность планировать и проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий (элементов городошного спорта) и развитию основных специальных физических качеств городошника, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

знание и соблюдение: основ сбалансированного питания и суточного пищевого рациона городошника; составление рациона питания;

основ организации здорового образа жизни средствами городошного спорта, методов профилактики вредных привычек и асоциального поведения (отклоняющегося) поведения;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей, специальной и технической подготовке городошников;

знание методов тестирования физических качеств, умение оценивать показатели физической подготовленности, анализировать результаты тестирования, сопоставлять со среднестатистическими показателями; проведение тестирования уровня физической подготовленности в городошном спорте со сверстниками.

Календарно-тематическое планирование 2025-2026 учебный год
обучения

1-й блок: Вводный	Урок 1-5 Правила техники безопасности на занятиях по «Городкам». Изучение основных элементов броска (исходное положение, хват, замах)
Урок 1. Знакомство с городками	Теория (10 мин): История городошного спорта, инвентарь (бита, городки), правила. · Практика (35 мин): · Разминка (бег, прыжки, махи руками). · Держание биты – правильный хват. · Имитация броска без биты (отработка движения)
Урок 2. Техника броска	Разминка (10 мин): Подвижные игры ("Вышибалы" с мягкими мячами). · Основная часть (30 мин): · Отработка стойки перед броском. · Бросок по пустой мишени (без городков, на точность) · Игра "Кто ближе?" (бросают биты к линии).
Урок 3 Первые фигуры	Разминка (10 мин): Эстафета с передачей биты. · Основная часть (30 мин): · Построение простейшей фигуры ("Пушка"). · Броски с близкого расстояния (3–5 м). · Игра "Сбей мишень" (кегли вместо городков).
Урок 4 Работа в парах	Разминка (10 мин): Упражнения на координацию. · Основная часть (30 мин): · Фигура "Вилка" – разбор техники выбивания. · Броски в парах (один ставит городки, другой бросает). · Конкурс на самый точный бросок.
Урок 5 Закрепление основ	Разминка (10 мин): Игра "Светофор" (по команде – разные виды движений). · Основная часть (30 мин): · Повторение фигур "Пушка" и "Вилка". · Мини-турнир (3 попытки на фигуру). · Подведение итогов, награждение лучших.
2-й блок: Развитие техники	Урок 6–15 Цель: Отработка бросков с разных расстояний, изучение новых фигур.
Урок 6 Фигура "Звезда"	· Разминка + броски на точность. · Разбор фигуры, стратегия выбивания. · Игра "Кто быстрее выбьет 5 городков?"

Урок 7 Сила броска	· Упражнения на укрепление мышц рук. · Броски с 6–8 метров. · Конкурс "Самый мощный бросок". (Далее каждое занятие включает новую фигуру + соревновательный элемент.)
3-й блок: Тактика и командная игра	Урок 16–25 · Изучение тактики выбивания сложных фигур ("Письмо", "Артиллерия"). · Мини-чемпионаты в группах. Цель: · Научить детей стратегически мыслить при выбивании сложных фигур. · Развивать командное взаимодействие. · Подготовить к участию в соревнованиях.
Урок 16 Тактика выбивания фигуры "Письмо" Форма: Групповая работа (4–6 человек). Инвентарь: Городки, биты, разметка.	1. Разминка (10 мин) · Бег с ускорением. · Упражнения на координацию: · «Зеркало» (дети повторяют движения ведущего). · Броски мяча в парах с шагом назад после каждого удачного приема. 2. Основная часть (30 мин) Теория (5 мин): · Разбор фигуры "Письмо" (схема построения, слабые точки). · Тактика: сначала выбивать центральный городок, затем крайние. Практика (25 мин): · Построение фигуры, пробные броски (по 3 попытки у каждого). · Игра «Точный расчет»: · Дети делятся на команды по 2–3 человека. · Каждая команда получает 5 попыток выбить "Письмо". · Побеждает команда, потратившая меньше бросков. 3. Завершение (5 мин) · Обсуждение ошибок. · Поощрение самых метких игроков.
Урок 17 Командная стратегия в городках Форма: Работа в командах (3–4 человека)	1. Разминка (10 мин) · Эстафета с передачей биты (пробежать дистанцию, вернуться, передать следующему). · Упражнения на ловкость (прыжки через скакалку). 2. Основная часть (30 мин) Теория (5 мин): · Роли в команде: · «Стратег» – выбирает порядок выбивания. · «Снайпер» – выполняет сложные броски. · «Поддержка» – восстанавливает фигуру. Практика (25 мин): · Тренировка в командах: 1. Каждая команда получает фигуру "Колодец". 2. Обсуждают тактику (какой городок бить первым). 3. По очереди выполняют броски (учитывается общее количество попыток). · Конкурс «Лучшая тактика»: · Жюри (тренер или старшие ученики) оценивают логику действий команд. 3. Завершение (5 мин) · Разбор удачных и неудачных решений
Урок 18 Фигура "Артиллерия" – сложные броски Форма: Индивидуально	1. Разминка (10 мин) · «Городошный боулинг» (кегли + бита, нужно сбить как можно больше) · Упражнения на равновесие (стойка на одной ноге с броском мяча). 2. Основная часть (30 мин) Теория (5 мин): · Особенности фигуры "Артиллерия" (высокая башня из городков).

-групповая.	Техника сильного удара снизу. Практика (25 мин): · Отработка удара: · Дети бросают биты под углом, чтобы «подбить» нижний городок. Соревнование «Разрушитель»: · Кто быстрее собьет "Артиллерию" (учет техники + результата). 3. Завершение (5 мин) · Обсуждение, почему одни броски эффективнее других.
Урок 19 Турнир по упрощенным правилам Форма: Командное соревнование.	1. Разминка (10 мин) · Подвижная игра «Вышибалы с битами» (мяч заменен на мягкий снаряд). 2. Основная часть (30 мин) Правила турнира: · 3 фигуры ("Пушка", "Звезда", "Письмо"). · Каждая команда (3–4 человека) получает 5 попыток на фигуру. · Побеждает команда с наибольшим количеством выбитых городков. 3. Награждение (5 мин) · Грамоты за «Самое дружное взаимодействие», «Лучший снайпер».
Урок 20 Анализ ошибок и коррекция техники Форма: Индивидуальная работа + мини-группы.	1. Разминка (10 мин) · Игра «Точный пас» (передача биты с постепенным увеличением расстояния). 2. Основная часть (30 мин) · Видеоразбор (если есть запись предыдущих занятий) или демонстрация тренером. · Дети работают над своими слабыми местами: · Одни тренируют силу броска, другие – точность. 3. Рефлексия (5 мин) · Каждый называет одно улучшение в своей технике.
	(Занятия 21–25 строятся по аналогии, включая новые фигуры ("Ракета", "Часовые") и усложненные командные турниры.) Ключевые акценты блока: · Чередование тактических дискуссий и практики. · Постепенное увеличение дистанции броска (до 10 м). · Введение элементов судейства (дети учатся считать очки). Итог блока: Ученики уверенно играют в команде, понимают стратегию выбивания 7–10 фигур.
4-й блок: Подготовка к соревнованиям	Урок 26–34 · Отработка всех 15 фигур. · Турниры между классами. · Финальное занятие – школьный чемпионат по городкам. Цель: · Совершенствование техники броска и тактического мышления. · Отработка всех 15 классических фигур. · Проведение контрольных турниров для оценки готовности к соревнованиям. · Формирование устойчивых команд и выявление лидеров
Урок 26. Повторение и отработка базовых фигур Форма: Индивидуальная	1. Разминка (10 мин) · Эстафета с элементами городков (бег до линии, бросок биты, возвращение). · Упражнения на гибкость и координацию. 2. Основная часть (30 мин) · Повторение 5 основных фигур ("Пушка", "Вилка", "Звезда", "Колодец", "Письмо"): · Каждый участник выполняет по 3 броска на каждую фигуру. · Тренер корректирует технику. · Конкурс "Меткий стрелок": · Ученики по

я и групповая работа.	очереди выбивают фигуры, получая баллы за точность. 3. Завершение (5 мин) · Обсуждение результатов, постановка целей на следующий урок.
Урок 27. Изучение сложных фигур: "Ракета" и "Часовые" Форма: Групповая работа.	1. Разминка (10 мин) · Подвижная игра "Городки на скорость" (кто быстрее правильно построит фигуру). · Упражнения на развитие силы броска (бросок биты в цель с разного расстояния). 2. Основная часть (30 мин) · Разбор фигур "Ракета" и "Часовые": · Объяснение схемы построения и тактики выбивания. · Демонстрация тренером. · Практика: · Ученики разбиваются на пары, по очереди строят и выбивают фигуры. · Упражнение "Три попытки": у каждого есть 3 броска, чтобы выбить фигуру полностью. 3. Завершение (5 мин) · Анализ ошибок, советы по улучшению техники.
Урок 28. Тактика игры в командах Форма: Командная работа (3–4 человека).	1. Разминка (10 мин) · Игра "Быстрые городки" (команды на скорость строят и выбивают простые фигуры). 2. Основная часть (30 мин) · Тактическая игра: · Каждая команда получает 3 фигуры разной сложности. · Необходимо разработать стратегию: порядок выбивания, распределение бросков между игроками. · Учитывается не только результат, но и логика действий. · Мини-турнир: · Команды соревнуются, кто быстрее и точнее выполнит задание. 3. Завершение (5 мин) · Обсуждение командных решений, награждение лучшей стратегии
Урок 29. Контрольный турнир (1-я часть) Форма: Соревнование.	1. Разминка (10 мин) · Легкий бег, упражнения на разогрев мышц. 2. Основная часть (30 мин) · Правила турнира: · Участвуют все ученики, разделенные на команды. · 5 фигур на выбор (от простых к сложным). · Каждая команда выполняет по 2 броска на фигуру. · Побеждает команда с наибольшим количеством выбитых городков. 3. Награждение (5 мин) · Вручение грамот за "Лучшую команду" и "Самый точный бросок".
Урок 30. Работа над ошибками Форма: Индивидуальная и групповая работа.	1. Разминка (10 мин) · Упражнения на точность (бросок биты в обозначенную зону). 2. Основная часть (30 мин) · Разбор ошибок турнира: · Тренер показывает типичные недочеты (неправильный хват, слабый бросок). · Отработка проблемных моментов. · Практика: · Ученики тренируют броски, которые у них хуже всего получаются. 3. Завершение (5 мин) · Постановка целей на финальные занятия.
Урок 31–32. Финальная подготовка	Углубленная отработка всех 15 фигур. · Свободные тренировки с акцентом на слабые места. · Пробные игры с судейством (дети учатся считать очки).
Урок 33. Полуфинал школьного чемпионата	· Команды соревнуются за выход в финал. · Используются все изученные фигуры. · Жюри оценивает не только результат, но и технику.
Урок 34. Финальный турнир и	1. Разминка (10 мин) · Общая разминка, напутственные слова тренера. 2. Основная часть (30 мин) · Финал: · Лучшие команды играют по олимпийской системе. · 3 раунда с разными фигурами. · Суперфинал:

награждение Форма: Торжественное соревнование.	· Два лучших игрока соревнуются в бросках на точность. 3. Награждение (5 мин) · Вручение грамот, медалей, сладких призов. · Фото на память.\ Итог блока: · Ученики уверенно владеют техникой и тактикой городошного спорта. · Сформированы команды для участия в районных соревнованиях. · Получен опыт соревновательной деятельности.
---	--

Методические рекомендации:

- Чередовать теорию и практику.
- Использовать игровые форматы для мотивации.
- В плохую погоду – занятия в зале (теория, упражнения с имитацией бросков).

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГРЯЗОВЕЦКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 Г.ГРЯЗОВЦА", Шахова**
Светлана Ивановна, Директор

07.10.25 08:47 (MSK)

Сертификат 62631A6B59B9FED83E65DB2E92868466
Действует с 28.05.25 по 21.08.26