

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

Решением педагогического совета  
ГБОУ школы № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
№ 01 от 30.08.2017 года

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 253 от 01.09.2017 года  
Директор ГБОУ школы № 288  
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга  
С.А. Чувахина



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Игра в городки»

Возраст учащихся: 10-15 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик  
Матвеева Наталья Назимовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2017

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
НАПРАВЛЕННОСТЬ .....	2
АКТУАЛЬНОСТЬ.....	2
ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ.....	4
АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ .....	4
ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ .....	4
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	5
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....	6
<i>Личностные</i> .....	6
<i>Метапредметные результаты</i> .....	6
<i>Предметные результаты</i> .....	6
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения.....	7
УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения.....	8
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК .....	9
ПРИЛОЖЕНИЕ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ .....	10

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### НАПРАВЛЕННОСТЬ

Программа дополнительного образования «Игра в городки» имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень освоения программы общекультурный.

### АКТУАЛЬНОСТЬ

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством РФ в 2009 году, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта.

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растет количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

История старинной русской игры в городки насчитывает несколько веков – упоминания об этом развлечение встречается и в старинных легендах, и в сказках, и в исторических документах. Однако видом спорта с определенными и четко сформулированными правилами городки стали лишь в 1923 году после Всесоюзных соревнований в Москве. В СССР городки превратились в одну из самых популярных игр, а специальные площадки появлялись не только на стадионах, но и во дворах и парках. Главное преимущество этой незаслуженно забытой в настоящий момент игры заключается в ее простоте, во-вторых – экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно стандартного набора пяти городков (деревянные столбики цилиндрической формы), пары бит и простой спортивной формы). Кроме того, городки обладают рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации, зрелищность для болельщиков и др.

Городошный спорт, несомненно, относится к концепции национальной идеи – прежде всего в бережном отношении народа к своей истории, культуре, традициям, ко всему тому, что его объединяет. Возрождение городошного спорта – дело, необходимое для общества, а потому – благородное. В Международную федерацию городошного спорта (IFGS) входят 10 стран:

Россия, Украина, Беларусь, Молдавия, Латвия, Эстония, Казахстан, Германия, Финляндия и Швеция. С 1995 года стали проводиться чемпионаты Европы, а с 2001 года – чемпионаты мира.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Городошный спорт, являясь одним из популярных видов спорта не только в России, но и за рубежом, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Программа имеет модифицированный вид.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ) (ст. 2, ст. 12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 1, 2, 3, 9 ст. 13; п. 1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст. 33, ст. 34, ст. 75), Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
Содержание программы	Федеральный закон № 273-ФЗ (п. 9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст. 12; п. 1, п. 4 ст. 75), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))». Распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Организация образовательного процесса	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 15, ст. 16, ст. 17; ст. 75). Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.08.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

## ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Игра в городки» для детей 10-15 лет разработана на основе нормативных требований по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва, опыта работы спортивных школ по игре в городки. Обучение игровому материалу содействует решению главной задачи – привлечение обучающихся к самостоятельным занятиям физической культурой в целом и спортивными играми в частности.

При достаточно ограниченном выборе учащихся преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих играть в городки, поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных игроков в городки.
2. Укрепление здоровья учащихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных игроков.
4. Формирование знаний, умений и навыков по игре в городки.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных игроков в городки.

## АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ

Учащиеся общеобразовательной школы № 288 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга, в которой большое внимание уделяется деятельности физкультурно-спортивному направлению отделения дополнительного образования детей. Учащиеся традиционно принимают участие в физкультурно-спортивных соревнованиях всех уровней – школьного, районного, городского.

## ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся и подготовка спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Для реализации цели были поставлены следующие задачи программы:

- 1). Оздоровительные – гармоничное физическое развитие школьников, воспитание и развитие двигательных способностей (быстроты, ловкости, силы и выносливости), повышение работоспособности, укрепление здоровья занимающихся и профилактика различных заболеваний;
- 2). Воспитательные – воспитание потребности в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств характера (смелость, настойчивость, упорство, терпение, воля и др.), также воспитание позитивных межличностных отношений между игроками в команде (поддержка, взаимовыручка, уважение, толерантность и др.);
- 3). Образовательные – обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам, овладение основами технических элементов и тактических приемов игры в городки, приобретение необходимых знаний в области физической культуры, по истории игры в городки в России и за рубежом, по вопросам техники и тактики игры, а также изучение правил игры в городки и порядок проведения соревнований.

Вышеуказанные задачи решаются на основе главных дидактических принципов:

- доступности – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на детей конкретного возраста с учетом возрастных особенностей;

- активности – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой;
- сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям, способствующее оздоровлению организма в целом;
- последовательности – основанном на построении учебного процесса «от простого – к сложному» в соответствии с возрастными и физическими возможностями ребенка;
- постепенности – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на ребенка;
- дифференциации – обучение построено на индивидуальном подходе, учитывающем особенности каждого ребенка в отдельности.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Программа предназначена для учащихся разного возраста от 10 до 15 лет. Формирование групп происходит на свободной основе по желанию. Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребенку, через различный подход к физическому развитию учащихся. К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения

Программа рассчитана на 2 года обучения. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится углубленный медицинский осмотр, по итогам которого и родителям, и медицинскому работнику даются рекомендации по оздоровлению детей. Освоив базовый курс ребенок может и в дальнейшем посещать объединение.

Оптимальная наполняемость групп – 15 человек.

*Кадровое обеспечение:* педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

*Материально-техническое и дидактико-методическое обеспечение*

Для реализации данной подпрограммы в образовательном учреждении имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал с разметкой
2. Школьный стадион с разметкой
3. Городошная сетка
4. Городки, биты
5. Набивные мячи 12 штук, фишки
6. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
7. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки
8. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

*Дидактико-методическое оснащение*

Учебники по физической культуре. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию учащихся. Учебные карточки с заданиями. Разработанные и утвержденные тесты, и нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п. Материалы сайтов Международной федерации городошного спорта <http://www.gorodki.org/IFGS/about/85years.htm> и Федерации городошного спорта России <http://www.gorodki-russia.ru/>

*Форма организации познавательной деятельности учащихся:*

Форма организации занятий: фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная, «круговая тренировка».

Занятия групп первого года обучения:

1 раз в неделю 3 часа, т.е. 3 часа в неделю (108 часов в год)

Занятия групп второго года обучения:

1 раз в неделю 3 часа, т.е. 3 часа в неделю (108 часов в год)

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### *Личностные*

Отражают индивидуальные личностные качества учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

### *Метапредметные результаты*

Характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий учащихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### *Предметные результаты*

Характеризуют умение и опыт учащихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы по игре в городки. Это:

- формирование знаний об игре в городки и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Основными критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в городки, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях. Итоги реализации программы: участие в соревнованиях, товарищеские игры, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Первый год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. История возникновения и развития игры в городки. Правила безопасности при занятиях	3	3	–	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	36	–	36	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	24	–	24	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Спортивно-техническая подготовка	21	1	20	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
5.	Психологическая подготовка	3	3	–	Тестирование
6.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия)	12	3	9	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Соревнования.	9	–	9	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
	Итого	108	10	98	

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН. Второй год обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение. Современное состояние городошного спорта. Правила безопасности при занятиях	3	3	–	Тестирование
2.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	36	–	36	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	24	–	24	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Спортивно-техническая подготовка	21	1	20	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
5.	Психологическая подготовка	3	3	–	Тестирование
6.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия)	12	3	9	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные испытания. Соревнования.	9	–	9	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов
	Итого	108	10	98	



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2017	25.05.2018	36	108	1 раз в неделю по 3 часа
2 год	01.09.2017	25.05.2018	36	108	1 раз в неделю по 3 часа

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др. В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

## ПРИЛОЖЕНИЕ. ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ В ГОРОДОШНОМ СПОРТЕ

### *Разворот, недоразворот и переразворот биты.*

Разворотом считается положение биты параллельное лицевой линии. Положение, когда одноименная бросающей руке половина биты опережает противоположную, называется переразворотом. Обратное положение - недоразворотом.

### *Лобовое попадание, недоброс, переброс, накрытие.*

Попадание биты в переднюю часть фигуры или городка называется лбовым. Недолет биты до городков или фигуры - недобросом, перелет биты через городки – перебросом. Накрытием называется попадание в верхнюю часть городков.

### *Центровка, центровый удар, увод и недовод биты.*

Центровкой называется процесс наведения биты на цель в горизонтальной плоскости. Центровым ударом называется попадание в городок или фигуру серединой биты. Увод – это попадание в цель частью биты, находящейся со стороны бросающей руки. Недовод попадание частью биты противоположной бросающей руке.

### *«Мягкость» и « жесткость» приземления биты.*

Приземление биты без отскока от поверхности игрового покрытия называется « мягким», с отскоком – «жестким».

### *«Потерянный» бросок.*

«Потерянным» называется нерезультативный бросок, после которого восстанавливается расположение городков.

### *Штрафная зона.*

Штрафная линия и площадь, находящаяся перед ней, называется штрафной зоной. Ее засыпают песком или покрывают водной суспензией мела.

### *«Штрафной» городок.*

«Штрафным» называется городок, вкатывающийся в «пригород» на расстояние менее 20 см( 40 см для младших юношей и для выбивания с кона старшими юношами и взрослыми) от штрафной линии или закатившейся зане. Он устанавливается на расстоянии 20см(40см) от штрафной линии параллельно ей против центра « города». Если таких городков несколько, то они устанавливаются встык друг к другу.

### *«Город и « пригород»*

«Городом» и «пригородом» называются зоны, из пределов которых необходимо выбить находящиеся в них городки. «Город» – это зона , имеющая форму квадрата со стороной 2м, в пределах которой строятся фигуры. «Пригород» – зона, находящаяся между лицевой и штрафной линиями, ограниченная с боков продолжениями диагоналей «города».

### *Кон и полукон*

Площадь, ограниченная двумя боковыми линиями и передней планкой, из пределов которой производятся броски по фигурам, называется коном. Расстояние от планки кона до лицевой линии 6,5 м ( для детей и подростков до 15 лет)

Площадь, ограниченная боковыми линиями, передней планкой и планкой кона сзади, из пределов которой производятся броски после выбивания хотя бы одного городка фигуры ( кроме фигуры « Письма»), называется полуконом. Расстояние от передней планки полукона до лицевой линии – 6,5м

Плоскости вращения биты (горизонтальная, восходящая, нисходящая, нормальная, обратная).

*Горизонтальной плоскостью* вращения биты называется плоскость параллельная игровой поверхности. Если плоскость, в которой вращается бита, наклонена назад( на бросающего) – это восходящая плоскость, если Вперед ( на фигуру) – нисходящая. Если плоскость вращения биты наклонена в сторону, одноименную бросающей руке,– это нормальная плоскость, в обратную сторону – обратная.

Для игры в городки используются 15 фигур: «Пушка», «Вилка», «Звезда», «Стрела», «Колодец», «Коленчатый вал», «Артиллерия», «Ракета», «Пулеметное гнездо», «Рак», «Часовые», «Серп», «Тир», «Самолет», «Письмо».

### Контрольные нормативы

Учащиеся осваивают программу и сдают нормативы по общей физической подготовке и спортивной, технической подготовке.

На всех годах обучения осуществляется постоянный контроль за уровнями физической, спортивно-технической, тактической и теоретической подготовленности занимающегося в управлении подготовкой занимающегося эффективной является система контрольных нормативов, которых должен достигнуть занимающийся на соответствующем году обучения. Установление количественных показателей позволяет определить уровень разносторонней специальной подготовленности занимающихся в той мере, которая необходима для конкретного этапа подготовки.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке.

	Упражнения	Оценка	9 лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14	15	16
1	Бег 30 м (сек.)	5	5,6	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5
		4	5,8	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		3	6,0	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
		2	6,2	5,9	5,7	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Челночный бег 3x10 м (сек.)	5	7,9	7,8	7,7	7,6	7,6	7,5	7,4	7,4
		4	8,6	8,4	8,2	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6
		3	10,1	9,5	9,3	9,0	8,9	8,6	8,3	8,2
		2	10,0	10,0	9,9	9,7	9,4	8,9	8,7	8,5
3	Непрерывный бег 5 мин. (м)	5	1220	1270	1320	1380	1450	1580	1600	1640
		4	1120	1170	1240	1280	1340	1480	1520	1550
		3	1030	1100	1140	1180	1240	1380	1460	1480
		2	900	950	1020	1090	1130	1230	1340	1370
4	Прыжок в длину с места (см)	5	170	180	195	210	220	230	240	245
		4	155	165	175	200	210	220	230	235
		3	140	150	160	180	200	210	215	220
		2	125	135	150	160	170	180	190	195
5	Бросок набивного мяча из положения сидя (вес мяча – 2 кг) (см)	5	270	310	355	410	480	575	700	850
		4	230	275	320	375	445	540	620	730
		3	195	240	285	340	410	505	570	650
		2	160	205	250	305	375	470	500	570
6	Подтягивание (кол-во раз)	5	7	8	9	11	13	14	15	16
		4	6	6	8	9	11	12	13	14
		3	4	5	5	6	8	9	10	11
		2	2	3	4	5	6	8	9	10
7	Прыжки вверх (см)	5	35	40	40	45	45	50	55	60
		4	30	35	35	40	40	45	50	55
		3	25	30	30	35	35	40	45	50
		2	20	20	25	25	30	30	35	35

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.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

	Упражнения	Оценка	9 лет	10лет	11лет	12лет	13лет	14	15	16
1	Метание набивного мяча (1кг) через сторону на дальность (м)	5	9	10	11	13	15	16	18	20
		4	7	8	10	11	13	14	16	18
		3	5	7	8	9	11	12	13	15
		2	4	5	6	7	8	9	10	12
2	Метание набивного мяча (1кг) через сторону в горизонтальную цель 2х2м («Город») с расст. 6,5 м (полукон)	5	5	5	6	6	7	7	8	8
		4	4	4	5	5	6	6	7	7
		3	3	3	3	4	4	5	5	6
		2	2	2	2	3	3	4	4	5
3	Метание баскетбольного мяча через сторону в вертикальную цель диам.1м на высоте 1м с расст. 5м.	5	3	4	4	5	5	6	7	8
		4	2	2	3	3	4	4	5	6
		3	1	1	2	2	3	3	4	5
		2	0	0	1	1	2	2	3	4

В метаниях на дальность дается 3 попытки, лучшая из которых идет в зачет. В точности - целевых упражнениях дается по 10 попыток, в зачет идет количество попаданий в цель.

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

	Упражнения	Кол-во попыток	Оценка	9 лет	10 лет	11лет	12лет	13лет	14	15	16
1	Выбивание трех городков (ширина – 80 см)	10	5		16	18	20	22	25	18	20
			4		13	15	17	19	22	15	17
			3		10	12	14	16	18	11	13
			2		8	10	12	14	16	9	11
2	Выбивание трех последовательно установленных городков (интервал – 1 м)	10	5		16	18	21	24	27	19	22
			4		15	17	18	21	24	16	19
			3		12	13	14	17	20	13	16
			2		10	11	12	13	16	10	12
3	Выбивание правого и левого «бортов» от фигуры «Письмо»	2х5	5		13	14	15	17	18	13	15
			4		10	12	13	14	15	11	12
			3		8	9	10	11	12	9	10
			2		6	7	8	9	10	7	8
4	Выбивание штрафного городка	10	5		4	5	6	7	8	4	5
			4		3	4	5	6	6	3	4
			3		2	3	3	4	5	2	3
			2		1	1	2	2	3	1	1
5	Выбивание «связки» от	10	5		10	11	11	12	13	13	14
			4		8	9	9	10	11	11	12

фигуры «Часовые»	3		6	6	7	8	9	9	9
	2		4	5	6	7	7	8	8
			Без штрафной зоны						
			С полукона 6,5м.			1,2,3 – с кона 4,5 – с полукона			