

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с. Девлезеркино
муниципального района Челно-Вершинский Самарской области

Согласовано на
заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино

_____ Е.А Белов

Приказ № 370-од от 30.07.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

«Русский бильярд»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: педагог
дополнительного образования

Чернов Д.С.

с.Челно-Вершины, 2024 г.

Краткая аннотация

Русский бильярд – спортивная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русский бильярд» разработана с учётом интересов обучающихся разных возрастов от 10 до 17 лет. Программа позволяет качественно обучиться базовым навыкам данного вида спорта, а также приобрести навыки командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии бильярдиста, повышают его работоспособность, развивают волевые качества; формируется определенный уровень рефлексии и конформизма.

В содержание программы вошли современные педагогические практики по воспитанию и выявлению обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки и поддержки талантливых обучающихся.

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа нацелена на решение задач, определённых в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г., направленных на формирование культуры здоровья, личностное развитие и позитивную социализацию. Пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии со стратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительного образования в Российской Федерации. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста качественно

обучиться навыкам данного вида спорта, а так же приобрести опыт командного взаимодействия, обрести друзей и единомышленников.

Одним из **приоритетных направлений социально-экономического развития Самарской области** является поддержка детского спорта, как важной основы оздоровления населения. У каждого юного жителя муниципального района Челно-Вершинский Самарской области есть возможность бесплатно удовлетворить индивидуальные потребности в занятиях физической культурой и спортом в объединениях физкультурно-спортивной направленности ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино.

Новизна и отличительные особенности программы в том, что она разработана по принципу блочно-модульного освоения материала, что максимально отвечает запросу социума на возможность выстраивания учащимся индивидуальной образовательной траектории с внедрением воспитательного компонента в процесс обучения.

Применение конвергентного подхода, позволяет выстраивать обучение, включающее в себя элементы личностного самосовершенствования и целесообразность реализации программы в **сетевой форме** с использованием ресурсного обеспечения нескольких организаций для повышения уровня спортивной подготовки учащихся и улучшения качественного предоставления образовательных услуг в системе дополнительного образования.

В реализации программы «Русский бильярд» с целью повышения эффективности использования инфраструктуры и кадрового потенциала организаций-партнёров, наряду с организацией, осуществляющей образовательную деятельность, участвуют: МКУ «Комитет по физической культуре и спорту администрации м.р. Челно-Вершинский Самарской области;» МАУ м.р.Челно-Вершинский «Центр культурного развития». Реализация сетевого взаимодействия осуществляется на основании договоров, заключаемых между ФДО «Лидер» и организациями-партнерами.

ФДО «Лидер» активно сотрудничает с Федерацией бильярдного спорта м.р. Челно-Вершинский и м.р. Сергиевский.

Педагогическая целесообразность реализации данной программы

состоит в формировании у обучающегося чувства ответственности в исполнении своей индивидуальной функции в коллективном процессе (команда), и формировании самодостаточного проявления всего спортивного потенциала при выполнении индивидуальных прокатов ребенка в соревновательной деятельности. Разнообразные формы, методы и средства обучения и воспитания, предлагаемые программой, позволяют не только благотворно влиять на физическое развитие детей, способствовать приобретению необходимых знаний, умений и навыков, но и укреплять их физическое и психическое здоровье, формировать нравственные и волевые качества.

Программа предусматривает **«базовый» уровень** освоения содержания материала, предполагающий использование таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, обеспечивают трансляцию общей картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Настоящая программа составлена и оформлена в соответствии с **современными нормативными документами.**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.12г. пр.
- №273-ФЗ;
- Федеральный закон от 05.04.2021 № 85-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.12г. пр. №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020 №32«Об утверждении СанПиН 3.1/2.4.3598-20 "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой 5 коронавирусной инфекции (COVID-19)" (с изменениями на 24 марта 2021 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных
- общеразвивающих программ (включая разноуровневые) (Приложение к

письму Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242);

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО от 11.12.2020г.;
- Методические рекомендации Минпросвещения России по реализации
- дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 31.01.2022г. №ДГ-245/06;14 14.
- Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме от 28.06.2019г.;
- Постановление Правительства Самарской области «О Стратегии социально-
- экономического развития Самарской области на период до 2030 года» от 12 июля 2017г. №441;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель программы: формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через занятия бильярдом.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование технико-тактического мастерства;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами в бильярд;

- освоение знаний о бильярде, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники;
- освоение техники ударов по лузам;
- закрепление техники владения кием и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Воспитательные:

- адаптация ребенка в современном обществе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности детей и подростков;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов;
- организация деятельности через создание ситуации успеха.

Развивающие:

- создание условий для развития интеллекта, внимания, мышления, выносливости, силы, гибкости, быстроты реакции,
- развитие активности и самостоятельности детей;
- развитие выносливости, внимания, воображения;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Возраст обучающихся программы: 10-17 лет.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год, 36 учебных недель, 126 учебных часов в год.

Форма обучения по дополнительной программе «Русский бильярд» - очная, реализуется в сетевой форме; изучение отдельных тем в определенных организационных условиях возможно с использованием ЭОР и дистанционных технологий.

Основными элементами системы ЭО и ДОТ являются: образовательные онлайн- платформы; видеоконференции (Zoom); вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений к учебникам; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы и режим занятий

Количество часов в неделю – 3,5 часа. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 и 1.5 часа. Однозанятие длится 40 минут, перерывы между занятиями от 10 минут.

Формы проведения занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- работа по индивидуальным планам.
- медико-воспитательные мероприятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях.

Методы обучения на занятиях:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий.
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения

упражнений, демонстрация фото и видеоматериалов.

- **практический** - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- **игровой** - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный.

Основные средства тренировочных воздействий:

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Ожидаемые результаты освоения программы.

Личностные	Метапредметные	Предметные
Проявляет - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения,	Познавательные УУД: - работа с информацией - сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта - определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды	Модульный и разноуровневый принцип построения программы предполагает описание предметных

<p>дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;</p> <p>- культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни;</p> <p>культуру поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроковкоманды</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <p>- умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи</p> <p>- взаимодействует по правиламигры в команде</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <p>- ставит цель при игре</p> <p>- планирует свою индивидуальную деятельность во время игры</p> <p>- находит и корректирует недочеты и ошибки в игре спомощью педагога</p> <p>- выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>- выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;</p> <p>организует деятельность игроковкоманды по ОФП с помощью педагога.</p>	<p>результатов в каждом конкретном модуле на каждом конкретном уровне.</p>
---	---	--

Механизм оценки образовательных результатов

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения.

Входной контроль – мониторинг оценки состояния физических возможностей учащихся:

- оценка состояния здоровья и функциональных возможностей учащихся,
- оценка внешних данных воспитанников и их перспектива,
- оценка физических способностей – их уровня развития,
- мотивационные особенности, стремление к достижениям.

Текущий контроль - это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии. Тематический контроль оперативен, гибок, разнообразен по методам и формам (устный, письменный, наблюдение, проигрывание).

Периодический контроль - осуществляется после изучения крупных разделов программы.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

**Критерии и способы определения результативности
(предметные, метапредметные и личностные результаты)**

№	Критерии	Методы диагностики
Диагностика уровня достигнутых предметных результатов		
1	Владение предметными знаниями по образовательной программе	-опрос, зачет, анкетирование, тестирование
2	Владение практическими умениями и навыками по дополнительной программе	-наблюдение, -выполнение контрольных нормативов,упражнений, индивидуальных заданий. -участие в соревнованиях.
Диагностика уровня достигнутых метапредметных результатов		
1	Регулятивный компонент (умение управлять своей деятельностью, осуществлять контроль и ее коррекцию, проявлять	-наблюдение; -собеседование; -беседы педагога с учащимися, родителями;

	инициативность и самостоятельность)	-самоанализ
2	Коммуникативный компонент (анализ уровня развития коммуникативных способностей, анализ достигнутого уровня навыков сотрудничества)	-наблюдение; -методика выявления коммуникативных склонностей учащихся (на основематериалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивовк избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение
Диагностика уровня достигнутых личностных результатов		
	1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	-методика «Репка» (разработана преподавателямикафедры общей педагогике РГПУ им. А.И. Герцена); -наблюдение
	2. Смыслообразование (выявление преобладающей мотивации, границ знания/незнания, самоорганизация свободного времени)	-анкета «Как я использую свое время»; -наблюдение
	3. Морально-этическая ориентация	-методика изучения социализированности (социальной адаптированности, активности, автономности, нравственной воспитанности) личности подростка М.И. Рожкова. -наблюдение за поведением учащихся на занятиях, общением со сверстниками и взрослыми
	4. Ценностное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни	-наблюдение; - анкетирование; -беседа о ЗОЖ.

Инструментарий мониторинга предметных, метапредметных личностных
качеств учащихся в Приложении к программе.

Формы проведения итогов реализации программы

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские встречи с командами аналогичного возраста.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности обучающихся и их интерес к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Русский бильярд» в сетевой форме

Участники	Статус участников	Материально-техническое, методическое, информационное обеспечение	Кадровое обеспечение
ФДО «Лидер» ГБОУ СОШ с.Девлезеркино - учащиеся; - родители (законные представители); - педагогический коллектив.	Базовая направляющая организация, заказчик.	- приём обучающихся; - оформление нормативно- правовой и методической документации; - организация образовательного процесса.	Педагог дополнительного образования- Чернов Д.С. Методист- Красавина Л.В.
МКУ «Комитет физической культуры и спорта»	Ресурсная организация, предоставляющая физкультурно- спортивный компонент для реализации	Зал для занятий ОФП; сертифицированное оборудование.	Педагог дополнительного образования Чернов Д.С.

	программы		
Администрация м.р.Челно- Вершинский	Ресурсная организация, предоставляющ ая физкультурно- спортивный компонент для реализации программы	Зал для организации образовательного процесса.	Педагог дополнительного образования Чернов Д.С.
Федерация «Бильярда» Самарской области	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)
Федерация Бильярда м.р.Челн- Вершински й	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)
Федерация Бильярда м.р.Сергиев ский	Организация спортивных соревнований областного уровня.	Организация тренировочного процесса с воспитанниками. Участие в соревнованиях областного уровня.	Тьюторское сопровождение обучающихся (тренеры, педагоги)

Учебный план ДООП «Русский бильярд»

№п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности	42	12	30
2	2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью	42	6	36
3	3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование	42	8	34
	Всего	126	26	100

Модуль 1

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Цель: Привить интерес к занятиям хоккеем.

Задачи модуля:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств.
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности.

Ожидаемые результаты:

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-получают представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма детей и влияние различных упражнений на развитие организма.

Учебно-тематический план 1 модуля

№п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль: Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности					
1	Теоретическая подготовка	5	5	-	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях районного уровня
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	
	<i>Всего</i>	<i>42</i>	<i>12</i>	<i>30</i>	

Содержание 1 модуля

«Способы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Тема 1. Теоретическая подготовка (5ч.)

Физическая культура — важное средство воспитания и укрепления здоровья. Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. История развития бильярда в России.

Личная и общественная гигиена

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Физическая подготовка юного спортсмена.

Тема 2. Общая физическая подготовка (37ч.)

Теория (7ч.)

Значение ОФП в подготовке бильярдистов.

Строевые упражнения, ходьба и бег. Значение строевых упражнений в воспитании дисциплинированности и формировании личности. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий. Расчёт, повороты и полуобороты на месте и в движении.

Построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.

Ознакомление с комплексом общеразвивающих упражнений с предметами и безпредметов.

Роль ходьбы и бега в формировании физических качеств хоккеиста.

Ознакомление с общеразвивающими упражнениями из других видов спорта.

Практика (30ч.)

Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов:

- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.);

- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговое движения и различных и.п., с различными положениями рук и ног);

- для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседание на одной и на обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением);

- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой);

- упражнение с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления);

Выполнение общеразвивающих упражнений с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и полу-приседе, на месте и с продвижением);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседание, выпады). Броски мяча (набивного), ведение мяча рукой
- Упражнения из других видов спорта.
- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный. Упражнения на координацию:
- Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу
- Прыжки боком через фишки.
- Передвижение вправо и влево через фишки. Упражнения для мышц стопы:
- Ходьба на носках.
- Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.
- Сидя на скамейке, захватить стопами обеих ног мяч, стоящий на полу, подбросить и поймать.
- Акробатические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке и в прыжке.

Модуль 2 «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Цель: формирование интереса к игре «Русский бильярд».

Задачи:

- освоение знаний о бильярде, его истории и современном развитии;
- ознакомление с техникой передвижений, поворотов и стоек; освоение начальных навыков ударов по шару;
- развитие выносливости;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим.

К окончанию модуля учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической

культурой и к здоровому образу жизни;

- имеют навыки сотрудничества со сверстниками,
- детьми младшего возраста, взрослыми
- приобретают первоначальные навыки выполнения специальных физических упражнений.
- приобретают знания и умения основ техники в бильярде

Учебно-тематический план 2 модуля

№п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
2 модуль: Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью					
1	Специальная физическая подготовка	16	2	14	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
2	Общая физическая подготовка	16	2	14	
3	Техническая подготовка	10	2	8	
	<i>Всего</i>	<i>42</i>	<i>6</i>	<i>36</i>	

Содержание тем 2 модуля «Спортивно-техническая деятельность с общеразвивающей направленностью»

Тема 1. Специальная физическая подготовка

Теория (2 ч.)

Специальные упражнения и их значение в подготовке хоккеистов.

Значение акробатических и координационных упражнений в подготовке бильярдистов.

Практика (14 ч.)

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств мышц ног.

Старт и движение вперед с возрастанием мышечных напряжений до максимума.

Упражнения для развития специальных силовых качеств мышц рук и плечевого пояса.

Махи, вращение одной и двумя руками, с различным хватом кистями рук, тоже с утяжеленным кием.

Упражнения специальной скоростной направленности.

Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложных). Старты с места и в движении по сигналу. Бег на короткие дистанции (10-30 м) с возможной максимальной скоростью. Разновидности челночного бега с установкой на максимально скоростное пробегание. Проведение различных эстафет, стимулирующих скоростное выполнение различных двигательных действий.

Упражнения для развития специальных координационных качеств

Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и асинхронным движением рук и ног.

Упражнения для развития гибкости

Для повышения эффективности развития гибкости можно выполнять упражнения с небольшими отягощениями и с помощью партнера, который способствует увеличению амплитуды движения, уменьшению или увеличению суставных углов. Упражнения на развитие гибкости с использованием бортов. Упражнения для развития специальной (скоростной) выносливости. Так как физиологической основой выносливости являются процессы энергообеспечения работающих мышц, то и для развития специальной выносливости следует использовать средства, методы и режимы работы, эффективно воздействующие на анаэробно-гликолитический механизм энергообеспечения.

В качестве основных упражнений используют различные виды челночного бега и игровые упражнения в соответствующем режиме.

1. Повторный бег продолжительность упражнения 40 с. В серии 3

повторения, отдых между повторениями 2 мин. Всего 3 серии. Интервал между сериями 8-10 мин. ЧСС – 195-210 уд./мин.

2. Челночный бег 5х54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3 мин, ЧСС – 190-210 уд./мин.

Тема 2. Общая физическая подготовка (16ч.)

Теория (2ч.): Повышение общефизической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, силовых способностей).

Практика (14 ч.):

Ходьба и бег. Упражнения для мышц стопы:

1. Ходьба на носках.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет.

Челночный бег (3х10 м). Бег на 30 м. Бег без учета времени на 300 и 400 м.

6-ти минутный или 12-ти минутный бег. Вбрасывание мяча на дальность.

Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Выполнение общеразвивающих упражнений:

- спортивные и подвижные игры;
- эстафетный бег с прыжками, метаниями, переноской предметов, комбинированный.

Тема 3. Техническая подготовка (10ч.)

Теория (2ч.) Значение технической подготовки в бильярде. Основы техники игры в бильярд. Понятие о технике игры. Знакомство с общими правилами игры в бильярд. Их основная характеристика.

Практика (8ч.) Удар по битку передней частью наклейки кия в направлении его продольной оси. Выполнение удара каким-либо иным способом штрафуется. Розыгрыш начального удара. Расстановка шаров. Начальный удар ("С руки и из дома"). Удар с руки в других, оговоренных настоящими правилами случаях: (биток упал в лузу или выскочил за борт ("Русская пирамида", "Московская"), при этом наносить удар разрешается лишь по

шарам, расположенным вне дома. Сыгранные шары. Вступление в игру соперника.

Модуль 3 «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

(42ч.)

Цель: формировать необходимые навыки у бильярдистов для успешной игры.

Задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами в бильярде;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности;
- овладение техникой игровых стоек, ударно-маховых движений;
- ознакомление с тактикой игры в бильярд;
- развитие силовых способностей;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты:

К окончанию учащиеся:

- проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни;
- проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам; подмечать и устранять свои ошибки;
- имеют навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми;
- приобретают навыки игры в бильярд;
- участвуют в соревнованиях, турнирах.

Учебно-тематический план 3 модуля

№п/п	Разделы программы/ тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3 модуль: Физическое и спортивно-техническое совершенствование					
1	1. Тактическая подготовка	22	3	5	Тестирование, сдача нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях разного уровня
	2. Техническая подготовка		3	11	
2	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
	Всего	42	8	34	

Содержание тем 3 модуля «Физическое и спортивно-техническое совершенствование»

Тема 1. Тактическая подготовка

Теория (3 ч.) Значение тактической подготовки в бильярде. Правила игры в бильярде. Основы тактики игры в бильярд. Совершенствование тактики игры. Тактика игры в защите и в нападении.

Практика (5 ч.):

Тактика атаки.

Практика: отработка упражнений. - постановка стойки - удары по битку без прицельного шара - правильность выполнения последовательности ударно-маховых движений - "откол" шаров от пирамиды - игра с другой (неудобной) руки - основы игры "чужих" и "своих" шаров - точность прицеливания - прямолинейность и плавность движений - контроль силы удара - "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта - игра с "машинкой" - четкий центральный

удар по битку - удары с "накатом", "оттяжкой" - пластичность движений руки, развивается сила "бильярдных" мышц.

Техническая подготовка

Теория (3 ч.)

Классификация техники и тактики игры в бильярде. Характеристика приемов игры. Анализ технических приемов в нападении и защите.

Практика (11ч.)

- Отработка игровой стойки.
- Отработка ударно-маховых движений.
- Упражнение на развитие мышц руки.
- Отработка точности прицеливания.
- Отработка удара по битку.
- Отработка "мостов.
- Отработка контроля силы удара.
- Отработка центрального удара по битку.
- Отработка игры с высокого "моста".
- Второе упражнение на отработку игры с высокого "моста".
- Отработка плавности и прямолинейности движений.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Теория (2 ч.)

- Упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.
- Значение беговых и прыжковых упражнений в подготовке хоккеистов.

Практика (18 ч.)

- Отработка плавного удара по битку (необязательное).
- Отработка сыгрывания "чужих" шаров на прямых ударах.
- Отработка прицеливания при сыгрывании "чужих" шаров.
- Отработка сыгрывания "своих" шаров на "скате".

–Отработка основных упражнений (основной уровень) - "кладка" "чужих" шаров на центральном ударе - "кладка" несложных шаров с "отколом" от пирамиды - "кладка" несложных "чужих" и "своих" при игре от борта - умение выбрать удар среди шаров на столе - умение придать шару боковое вращение - "кладка" "своих" шаров на накатном ударе - умение накатывать на "подставку" - "кладка" несложных неудобных шаров с машинкой - "кладка" "пустых" шаров в лузы от борта - четкость выполнения ударно-маховых движений.

- Отработка "кладки" при игре от борта.
- Отработка "наката на подставку", часть 1.
- Отработка "наката на подставку", часть 2.
- Отработка "кладки" шаров при игре с высокого моста.
- Отработка "наката на подставку", часть 3.
- Отработка "кладки" при игре с "машинкой".
- Отработка "кладки" при игре с неудобной руки.
- Отработка контроля силы удара.
- Отработка ударов с боковой подкруткой, часть 1.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение

Подготовку учащихся следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных

и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
-осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Организация занятий с учащимися, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма у детей. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Начальное обучение юных бильярдистов технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Ознакомление начинающих детей с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к бильярду.

В каждой возрастной группе предусматривается прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку учащихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у учащихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с учащимися является занятие. В работе с учащимися применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятиях уделяется подготовке учащихся к сдаче нормативов по технической и физической подготовке.

По программе предусматриваются соревнования между учебными группами по бильярду. Время, затраченное на участие в соревнованиях, равномерно распределяется на техническую и физическую подготовку.

Кроме того, теоретические сведения сообщаются юным бильярдистам в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи.

Психолого-педагогические средства:

- творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интерваловотдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

Инструкторская и судейская практика.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретается на всем протяжении подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника педагога, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов – технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей – проводимой в течение всего года, и специальной – к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость,

способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной деятельности. При психологической подготовке к конкретным соревнованиям, воспитывается специальная психологическая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью управлять действиями, эмоциями и поведением.

Для реализации данной программы необходима тесная связь педагогов с родителями воспитанников. Важно, чтобы родители были бы опорой и поддержкой для своих детей, сделавших выбор заниматься по программе физкультурно-спортивной направленности. Поэтому реализация данной программы начинается с родительского собрания, на котором педагоги рассказывают о целях и задачах программы, проводят анкетирование родителей, проводят вводное исследование запросов родителей и детей, изучают особенности развития подростков в семье. Изучение семей воспитанников позволяет педагогу познакомиться с самим воспитанником, понять уклад жизни семьи подростка, ее традиции и обычаи, духовные ценности, стиль взаимоотношений родителей и детей. Для родителей учащихся в течение учебного года организуются показательные выступления обучающихся, беседы, консультации, различные совместные мероприятия.

4. Ресурсное обеспечение программы

Информационно-методическое, учебно-методическое обеспечение программы, технологии и средства обучения

Методические пособия по теории бильярда, технике и тактике игры; Стенд по теории бильярда в помощь обучающимся;

Методический материал в помощь педагогу;

Коллективное взаимообучение;

Модульное обучение;

Игровые технологии;

Видеосюжеты;

Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.)

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Материально-техническое оснащение программы

Для проведения занятий необходимы:

специально оборудованный кабинет (спортивный зал и зал для проведения теоретических занятий с интерактивной доской);

- бильярдный столы,
- кий,
- комплекты шаров.

Список литературы

1. Анфимиади, Г.И. Русский Бильярд (к вершинам мастерства) / Г.И. Анфимиади. – М: ФиС, 2002. – 320 с.
2. Бирн, Р. Ю. Бильярд для всех: пул и карамболь / Р.Ю. Бирн. – М: Агентство «ФАИР», 2008. – 400 с.
3. Бирн, Р.Ю. Чудесный мир бильярда / Р.Ю. Бирн. – М: Агентство «ФАИР», 2000. – 257 с.
4. Гофмейстер, В.И. Бильярдный спорт. Русская пирамида / В.И. Гофмейстер. – М: Физическая культура, 2009. – 410 с.
5. Кондрашова, М.А. Американский бильярд / М.А. Кондрашев. – М: АСТ:АстАстрель, 2001. – 327 с.
6. Кориулис, Г.Г. Математическая теория явлений бильярдной игры / Г.Г.Кориулис. – М: ФиС, 2009. – 156с.
7. Лошаков, А Л. Азбука бильярда / А.Л. Лошаков. – М: ЗАО Центрполиграф, 2008. – 260 с.
8. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – М: Дивизион, 2001. – 321 с.
9. Матвеев, Д.М., Сараев, Н.А. Бильярд. Игра, спорт, искусство/ Д.М. Матвеев, Н.А. Сараев. – М: Молодёжный книжный центр, 2011. – 272 с.