

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 30.07.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБОУ СОШ
с.Девлезеркино
_____ Е.А Белов

Приказ № 453-од от 30.07.2025 г..

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-
спортивной направленности

«Русский бильярд»

Возраст: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:
дополнительного образования
Чернов Д.С.

с.Челно-Вершины, 2025 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 обучаться 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.Девлазеркино.

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

<p>дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; культуру поведения болельщика во время просмотра игр.</p>	<p>- определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды</p> <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи - взаимодействует по правилам игры в команде <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставит цель при игре - планирует свою индивидуальную деятельность во время игры - находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; <p>организует деятельность игроков команды 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 основе материалов Р.В. Овчаровой)
3	Познавательный компонент (диагностика уровня к содержанию и процессу обучения)	-методика определения типологии мотивов к избранному виду спорта (методика В.И. Тропникова) -наблюдение

Диагностика уровня достигнутых личностных

результатов

1. Самоопределение (анализ внутренней позиции, самооценки, самоуважения)	-методика «Репка» (разработана преподавателями кафедры общей педагогики 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.Девлазеркино -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
2	Общая физическая подготовка	37	7	30	нормативов, товарищеские встречи, участие в соревнованиях районного уровня
	Всего	42	12	30	

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. Стой, 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 без предметов.

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	
	Всего	42	6	36	

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 5x54 м, продолжительность упражнения 42-45 с. В серии 3 повторения, между повторениями отдых 2-3мин, 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 (3x10 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. Сыгравшие 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 рукой.
- 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 основным группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствуя 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.

Психологопедагогические 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 интервалов отдыха 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.