

Приложение № 3.3.21
к ООП ООО ФГОС (2.21)
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга
«Павловская гимназия»
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)

ПРИНЯТА

Педагогическим советом
ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»
Протокол 30 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии № 209
«Павловская гимназия»

Приказ от 30 августа 2023 г. № 256- ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности
БИЛЬЯРД

Уровень образования: **основное общее образование**

Реализуемый стандарт: **ФГОС**

Срок реализации: **1 год**

Класс обучения: **5-6 классы**

Общее количество часов на реализацию программы: **34**

Составители: **Мишаков К.Е.**

Год написания рабочей программы: **2023**

1. Пояснительная записка

1.2. Актуальность и назначение программы

Рабочая программа по внеурочной деятельности *спортивно-оздоровительного направления* «Бильярд» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями в соответствии с программой внеурочной деятельности «Бильярд» П.Д. Бочоришвили, А.С. Осинковского, В.О. Щербакова.

Программа рассчитана для обучающихся 5-6 классов:

Занятия по программе проводятся во второй половине дня.

Цель программы: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих **задач:**

обучающие:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;

развивающие:

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

воспитательные:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми.

1.2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий

Время и место реализации программы. Программа внеурочной деятельности «Спортивный мир» рассчитана для реализации в рамках внеклассной работы (дополнительные занятия) учащихся 5-6 классов. Возраст детей 11-13 лет.

Занятия проходят один раз в неделю – 34 часа в год.

По категории обучающихся занятия по программе «Спортивный мир» относятся к *продвинутому образованию*, по направлению модернизации являются *альтернативными*, по подходу к ребёнку – *свободным воспитанием*. По типу управления учебным процессом используется, в основном, *система малых групп + педагог*. Роль педагога зависит от содержания и формы занятия. *Диапазон ролей:* тренер, консультант.

Модель реализации внеурочной деятельности: модель дополнительного образования. *Формы организации внеурочной деятельности по программе:* аналогично дополнительному образованию – *спортивная секция*.

Виды деятельности обучающихся: игровая деятельность.

Формы занятий: игровое занятие, спортивная тренировка.

Формы учёта для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности: соревнование.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

- ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, творческие задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами);
- ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевернутый класс).
- ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение).

1.3. Взаимосвязь с программой воспитания

Данная программа связана с Программой воспитания в ракурсе модуля «Традиционные проекты гимназии», «Урочная деятельность», «Профилактика».

Программа актуальна нацелена на создание дополнительных условий для развития личности ребенка и его мотивации к познанию, преодолению возникающих сложностей и достижению результатов. Также занятия по данной программе будут способствовать профилактике асоциального поведения, культурному и профессиональному самоопределению и самореализации личности ребенка.

Игра за столом создает благоприятные условия для деятельности всего организма, вырабатывает четкость и координацию движений, оттачивает логическое мышление. Из занятий бильярдом можно почерпнуть много практических знаний по геометрии и физике. В совокупности эти свойства данного спорта способствует формированию у учеников свойств гармоничной личности.

1.4. Ценностное наполнение внеурочных занятий

Реализация программы способствует в освоении учащимися базовой техники бильярдного спорта, содействует развитию физической координации и логического мышления, формированию основ этического отношения к спорту (в том числе бильярдному) и положительного отношения к здоровому образу жизни.

1.5. Особенности реализации программы

Не рекомендуется проводить больше трех занятий в неделю, чтобы избежать эффекта эмоциональной усталости учащихся. Эффективность программы при проведении одного занятия в неделю будет заметно ниже, чем при частоте два или три. Это обусловлено эффектом сравнительно быстрого забывания двигательных умений на первоначальном этапе занятий бильярдом при длительных интервалах между тренировками.

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

Инструктаж по технике безопасности.

Бильярд: история и настоящее.

Оборудование и определения. Стол, кий, машинка, мел, треугольник, трафарет.

Этика спортсмена. Общие правила бильярда, правила дисциплин «ПУЛ-8», «ПУЛ-9». Правила тренировочных игр. Правила проведения в бильярдном зале. Объяснение необходимости бережного отношения к оборудованию и соблюдения общей дисциплины во время нахождения в бильярдном зале. Иллюстрация на примерах адекватного и неадекватного поведения. Отношение к сопернику(ам) Объяснение понятия «честная игра», «приветствие перед матчем», «благодарность после матча».

Иллюстрация на примерах необходимости уважительного отношения к сопернику.

Иллюстрация на примерах адекватного и неадекватного поведения.

Базовые технические навыки. Линия движения шара. Удар, фол, двойной удар, пропих, шары (нумерация шаров). Стойка. Назначения и разновидностей моста (упора): натуральный/механический; открытый/закрытый, на игровой поверхности / на борту / промежуточный; практическая отработка навыка формирования надежного упора. Разминочные (прицельные) движения, необходимое направление взгляда, желаемые мышечные ощущения; практическая отработка стадии подготовки к удару (сначала пофазно,

затем – слитно). Значение прямолинейного и плавного последнего замаха, необходимости паузы перед ударным движением, плавного и равномерного начала ударного движения, проводки, соответствующей удару; практическая отработка стадии исполнения удара (сначала пофазно, потом – слитно). Объяснение понятия «заказ», различие между заказными и незаказными играми. Иллюстрация заказа на примерах. Объяснение понятия «джентльменский» заказ. Центральный удар (точка на битке: строго на пересечении вертикальной и горизонтальной осевых линий); объяснение параметров движения битка; практическая отработка навыка попадания в заданную точку. Практическая отработка навыков формирования открытого и закрытого мостов, моста на борту (по близкому к борту шару и шару, прижатому вплотную)

Биток. Общее объяснение результата физического воздействия наклейки кия на биток при различных точках их соприкосновения; предварительная практическая отработка возможности попасть наклейкой в различные точки на битке. Точка прицеливания на битке Верхнее вращение (точка на битке: строго по вертикальной осевой линии, на наклейку выше горизонтальной осевой линии); объяснение параметров движения битка; практическая отработка навыка попадания в заданную точку.

Системы прицеливания. Значение правильного хвата; три контрольных точки; практическая отработка навыка формирования хвата и навыка трансформации хвата вовремя прицельных и ударного движения.

Игровая и соревновательная практика.

3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками в игре на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- проявление уважительного отношения к спорту.

Метапредметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- технически правильное выполнение двигательной деятельности.

Предметные результаты:

- обучающиеся овладеют / получают возможность овладеть:
- набором элементов базовой техники бильярдного спорта и специфическими двигательными умениями;
- психологическими аспектами игры;
- терминологией и правилами различных дисциплин разновидности «ПУЛ»;
- сведениями об истории бильярдного спорта;
- правилами поведения и основами безопасности при нахождении в бильярдных залах;
- элементами истории возникновения бильярдной игры и её разновидностей;

- умением определять линии прицеливания по простым и сложным шарам;
- умением осуществлять подготовку к удару;
- умением производить соответствующий позиции удар;
- умением анализировать результат удара и делать выводы на будущее.

4.4. 4 класс (1 час в неделю)

| № | Раздел | Кол-во часов | Теория | Практика | Содержание | Деятельность | Образовательные ресурсы |
|---|--------------------------------|--------------|--------|----------|---|--|---|
| 1 | Общие представления о бильярде | 5 | | 5 | Бильярд: история и настоящее Оборудование и определения Этика спортсмена Общие правила бильярда, правила дисциплин «ПУЛ-8», «ПУЛ-9» Правила тренировочных игр | <ul style="list-style-type: none"> – слушать, задавать вопросы, делать уточнения; – понимать и объяснять: базовые термины и понятия бильярдного спорта; бильярдное оборудование; общие правила бильярда и правила дисциплин: «ПУЛ-8» и «ПУЛ-9»; составные элементы базовой техники и их содержание: линия прицеливания, стойка, хват, упор (мост), подготовка к удару, исполнение удара; три основных типа удара: накат, плоский удар, оттяжка; правила безопасности и этики спортсмена – бильярдиста; общие сведения об истории бильярдного спорта и о его текущем состоянии в Санкт-Петербурге; бильярдный спорт – источник здорового образа жизни. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Балин И.В. В мире бильярда. СПб: Золотой век, 2000. 2. Балин И.В. В мире бильярда: Полное руководство для желающих научиться играть на бильярде. М.: АСТ, 2004. 3. Бирн Р. Бильярд для всех: Пул и Карамболь. М.: Гранд, 2002. |
| 2 | Базовые технические навыки | 9 | | 9 | Биток Системы прицеливания Отработка технических навыков | <ul style="list-style-type: none"> – визуально находить линию прицеливания; – правильно (т.е. оптимально для собственного роста, | |

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|----|--|---|---|---|--|
| | | | | | | телосложения и выбранного размера удара) формировать стойку; – координировать разминочные (маховые) движения, осуществлять плавный переход разминочных движений к ударному и наносить удар в выбранную точку на битке; | |
| 3 | Игровая и соревновательная практика | 4 | | 4 | Правила соревнований. Правила тренировочных игр. Игровая и соревновательная практика. | – выбирать соответствующие целям учебных упражнений типы и размеры ударов; – демонстрировать соблюдение спортивной дисциплины и этики во время тренировок и соревнований; – контролировать внутреннее состояние. | |
| 4 | ОФП – разминка | 9 | | 9 | Развитие двигательного аппарата ученика. Мышечная память. | – выполнять комплекс разминочных общефизических упражнений + комплекс специальных упражнений на ударную технику; – выполнять упрощенный комплекс разминочных общефизических упражнений. | |
| 5 | Итоговый игровой тест | 1 | | 1 | | – продемонстрировать комплексные навыки игры | |
| | Итого | 34 | | | | | |