

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 203 Красносельского района Санкт-Петербурга  
(ГБОУ школа № 203)**

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 203  
Протокол от 29 августа 2023 г. № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Бильярд ПУЛ»**

**Особенности программы и организации образовательного процесса в 2023-2024 учебном году:**

Данная программа направлена на формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся; формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации; выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте, в первую очередь по виду спорта бильярд ПУЛ.

**Цель программы:**

Целями программы «ПУЛ» являются: способствовать ученикам в освоении базовой техники бильярдного спорта, предоставить знания по его теории и истории, помочь в развитии физической координации и логического мышления, заложить основы этического отношения к спорту (в том числе бильярдному) и положительного отношения к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

**Обучающие**

- изучать набор элементов базовой техники бильярдного спорта и освоить специфические двигательные умения и навыки;
- изучать психологические аспекты игры;
- изучать терминологию и правила различных дисциплин разновидности «ПУЛ»;
- знакомиться с историей возникновения бильярдного спорта;
- знакомиться с организационной структурой бильярдного спорта в Санкт-Петербурге, в России и в мире.

**Развивающие**

- повышать физическую выносливость;
- улучшать концентрацию внимания, навык сознательного переключения внимания; учиться управлять своим физическим и психологическим состоянием;
- развивать мелкую моторику рук;
- улучшать пространственную координацию и координацию системы руки-глаза-мозг; развивать

воображение, память, чувство ритма и времени;

- развивать индивидуальность учеников в ходе решения творческих тренировочных задач.

### **Воспитательные**

- воспитывать волевые и трудовые качества личности через интерес к бильярдному спорту;  
- прививать уважительное отношение к соперникам и партнерам;  
- пробудить понимание важности спортивной этики и дисциплины, повышать самооценку, уверенность в себе и в своих силах.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные**

- Полученные знания и освоенные навыки будут способствовать развитию у обучающихся:

- уверенности в себе;

- терпения и навыков концентрации, самоконтроля и дисциплины;

- уважительного отношения к спорту и соперникам, волевых качеств и честлюбия.

**Метапредметными результатами освоения** обучающимися содержания программы являются:

- способствование развитию социальной активности обучающихся;

- воспитание чувств самостоятельности, ответственности;

- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовки, профилактика вредных привычек и правонарушений.

#### **Предметные**

В ходе освоения программы, решая поставленные задачи и, тем самым, достигая намеченных целей, учащиеся приобретут знания о бильярдном спорте, и отработают необходимые начальные двигательные навыки.

По окончании занятий учащиеся будут знать:

- правила поведения и основы безопасности при нахождении в бильярдных залах; элементы истории возникновения бильярдной игры и её разновидностей; бильярдное оборудование и термины;

- общие правила разновидности «ПУЛ» и правила его отдельных дисциплин;

По окончании занятий учащиеся будут уметь:

- определять линии прицеливания по простым и сложным шарам; осуществлять подготовку к удару;

- производить соответствующий позиции удар; анализировать результат удара и делать выводы на будущее.

## Содержание программы

### 1. Введение (1ч.)

*Теория.*

Ознакомление с правилами поведения и требованиями к учащимся. Инструктаж по технике безопасности. Оборудование. Показ и рассказ о назначении оборудования. Общие правила пула. Рассказ об общих правилах . Просмотр видео-материала.

### 2. История возникновения бильярда (2 ч.)

*Теория.*

История возникновения Бильярда. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

### 3. Появление бильярда в России. (1 ч.)

*Теория.*

Появление бильярда в России.

Первые соревнования.

Основы безопасного поведения:

-техника безопасности при занятиях, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно - оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;

-действия обучающихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.)

### 4. Теоретическая подготовка (2 ч.)

*Теория.*

Понятие о бильярде, основы этики:

- бильярд – место для занятий бильярдом (зал), где приняты особые правила поведения;

- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших обучающихся;

- проявлять уважение к преподавателям и другим обучающимся, ко всем посетителям, вести себя с достоинством.

### 5. Правила и организация соревнований. (1 ч)

*Теория.*

Правила соревнований. Виды, способы и характер проведения соревнований. Подготовка мест соревнований. Обязательные требования к участникам соревнований.

### 6. Общая физическая подготовка (36ч.)

*Теория.*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

*Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры .

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

## **7. Специальная физическая подготовка (34 ч.)**

*Теория.*

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения гибкости, выносливости в избранном виде спорта.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

- выносливости: выполнение отдельных упражнений в течение заданного времени.

- точности: выполнение упражнений на точность удара.

- гибкости и подвижности в суставах: выполнение упражнений с максимальной амплитудой .

## **8. Техничко-тактическая подготовка (62ч.)**

*Теория.*

Разновидности игр на бильярде, особенности ведения игры.

*Практика.*

Изучение составных элементов базовой техники: линия прицеливания, стойка, хват, упор (мост), подготовка к удару, исполнение удара; три основных типа удара: накат, плоский удар, оттяжка;

## **9. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)**

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

## **10. Заключительное занятие (1 ч.)**

*Теория.*

Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

УТВЕРЖДЕН  
Приказом ГБОУ школы № 203  
от 29 августа 2023 г. № 513-од

**Календарно-тематический план**  
**дополнительной общеразвивающей программы «Бильярд Пул»**  
**на 2023-2024 учебный год**  
для групп № 1, 1 а  
Педагога **Никитина Максима Александровича**

№ п/п	Дата занятия	Раздел/тема занятия	кол-во часов	теория	практика
1.	05.09.23	Введение, история возникновения бильярда	2	2	
2.	7.09.23	История возникновения бильярда, появление бильярда в России	2	2	
3.	12.09.23	Теоретическая подготовка	2	2	
4.	14.09.23	Правила и организация соревнований. Общая физическая подготовка теория	2	2	
5.	19.09.23	Упражнения для развития физического качества: быстрота	2		2
6.	21.09.23	Упражнения для развития физического качества: быстрота	2		2
7.	26.09.23	Упражнения для развития физического качества: быстрота	2		2
8.	28.09.23	Упражнения для развития физического качества: быстрота	2		2
9.	03.10.23	Упражнения для развития физического качества: сила	2		2
10.	05.10.23	Упражнения для развития физического качества: сила	2		2
11.	10.10.23	Упражнения для развития физического качества: сила	2		2
12.	12.10.23	Упражнения для развития физического качества: сила	2		2
13.	17.10.23	Упражнения для развития физического качества: ловкость	2		2
14.	19.10.23	Упражнения для развития физического качества: ловкость	2		2
15.	24.10.23	Упражнения для развития физического качества: ловкость	2		2
16.	26.10.23	Упражнения для развития физического качества: ловкость	2		2
17.	31.10.23	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
18.	02.11.23	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
19.	07.11.23	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
20.	09.11.23	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
21.	14.11.23	Упражнения для развития физического качества: подвижность в	2		2

		суставах			
22.	16.11.23	Упражнения для развития физического качества: подвижность в суставах. Специальная физическая подготовка теория	2	1	1
23.	21.11.23	Упражнения для развития физического качества: выносливость	2		2
24.	23.11.23	Упражнения для развития физического качества: выносливость	2		2
25.	28.11.23	Упражнения для развития физического качества: выносливость	2		2
26.	30.11.23	Упражнения для развития физического качества: выносливость	2		2
27.	05.12.23	Упражнения для развития физического качества: выносливость	2		2
28.	07.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
29.	12.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
30.	14.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
31.	19.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
32.	21.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
33.	26.12.23	Упражнения для развития физического качества: точность	2		2
34.	28.12.23	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
35.	09.01.24	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
36.	11.01.24	Упражнения для развития физического качества: гибкость	2		2
37.	16.01.24	Упражнения для развития физического качества: подвижность в суставах	2		2
38.	18.01.24	Упражнения для развития физического качества: подвижность в суставах	2		2
39.	25.01.24	Упражнения для развития физического качества: подвижность в суставах. Техничко-тактическая подготовка теория	2	1	1
40.	30.01.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
41.	01.02.24	Изучение элементов базовой техники отяжка	2		2
42.	06.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
43.	13.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
44.	15.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
45.	20.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
46.	22.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
47.	27.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
48.	29.02.24	Изучение элементов базовой техники	2		2

49.	05.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
50.	07.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
51.	12.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
52.	14.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
53.	19.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
54.	21.03.24	Изучение элементов базовой техники	2		2
55.	26.03.24	Совершенствование удара клапшtos	2		2
56.	28.03.24	Совершенствование удара клапшtos	2		2
57.	02.04.24	Совершенствование удара клапшtos	2		2
58.	04.04.24	Совершенствование удара клапшtos	2		2
59.	09.04.24	Совершенствование удара клапшtos	2		2
60.	11.04.24	Совершенствование удара накат	2		2
61.	16.04.24	Совершенствование удара накат	2		2
62.	18.04.24	Совершенствование удара накат	2		2
63.	23.04.24	Совершенствование удара накат	2		2
64.	25.04.24	Совершенствование удара накат	2		2
65.	02.05.24	Совершенствование удара оттяжка	2		2
66.	07.05.24	Совершенствование удара оттяжка	2		2
67.	14.05.24	Совершенствование удара оттяжка	2		2
68.	16.05.24	Совершенствование удара оттяжка	2		2
69.	21.05.24	Совершенствование удара оттяжка	2		2
70.	23.05.24	Совершенствование удара оттяжка. Контрольно-оценочные испытания	2		2
71.	28.05.24	Контрольно-оценочные испытания	2		2
72.	30.05.24	Контрольно-оценочные испытания. Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие.	2		2

**Согласован:**

Заведующий ОДОД \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)